

健康通信

その症状、もしかしてドライアイ？



眼科部長医師

土屋 亜沙美

徐々に空気が乾燥し、ドライアイの季節が近づいてきました。

ドライアイというのは、様々な原因によって、涙の量や質が変化し、眼球の表面に障害が起きる病気です。涙はまばたきするたびに分泌されています。乾きそうになると自然にまばたきをして目の表面を潤していて、1分間に20〜30回程度まばたきをして目の表面をリフレッシュしています。読書やコンピュータ作業などをしてると、まばたきの回数は約1/3に減ってしまいます。

ドライアイの症状は？

目がかさかさする・目が乾いた感じがする・目が痛い・何となく不快感がある・目が赤い・涙が出る・光がまぶしい・目やにが出る・目が疲れる・ものがかすんで見える・目が重たい感じ・目がかゆいなど、様々な症状として表れますが、ドライアイと気がつきにくいものもあります。

ドライアイの原因は？

①過度のVDT (Visual Display Terminal) 作業
パソコンやスマートフォンのディスプレイを長時間見つめると、まばたきの回数が減りドライアイの症状を生じます。

②乾燥した環境
エアコンによる室内の乾燥や風の直撃、秋から冬の空気の乾燥で涙が蒸発して症状が悪化します。

③コンタクトレンズ
コンタクトを入れることにより水分の蒸発量が増加したり、涙の構造が崩れます。

④年齢
年を重ねると涙の量や質が低下します。

⑤その他
夜型の生活や、不規則な食生活、ストレス、タバコの煙、涙腺の炎症など。

ドライアイを予防するには？
①目を使すぎない
パソコンやスマートフォンを長時間使用する場合は、定期的に目を閉じたりして休

めるようにしましょう。
②意識的にまばたきをする
パソコンやテレビを見続けるとまばたきの回数が減って目が乾くので、意識的にまばたきをするようにしましょう。
③環境作り
パソコンやテレビの画面を目の高さよりも低くして、見下ろす様にすることで目の負担を軽減できます。
冬場や夏のエアコンなどで空気が乾燥しているような室内では、目が乾きやすくなりますので、外の空気を取り入れたり、加湿器を使用しましょう。
④規則正しい生活
自律神経が乱れると涙の量と質が低下します。十分な睡眠、規則正しい生活をしましょう。

ドライアイの検査は？

①視力検査等の一般検査
視力、眼圧など。ドライアイ以外の疾患がないかを調べます。

②細隙灯顕微鏡検査、染色検査
目の表面(角膜)を染めて、傷の有無や程度を調べます。

③BUT (Break Up Time) 検査
角膜表面の涙の膜が壊れるまでの時間を測って、涙の乾きやすさを調べます。

④シルマー検査
涙の量を調べます。

ドライアイの治療は？

①点眼液
人工涙液、ヒアルロン酸製剤、ムチン製剤で涙の量を補給し、涙の質を改善します。

②涙点プラグ
涙が鼻に抜けていく排出口(涙点)に栓(涙点プラグ)をして、涙の排出を遮断し、目に涙をためる処置です。

ドライアイの原因は涙の異常ですが、その背景は、内科疾患から起きるものや、服用している薬の副作用、目の手術に伴うものなど様々です。シエーグレン症候群などの自己免疫性疾患やステイブロンジョン症候群などの病気に伴って涙腺が破壊されて、涙がほとんど出なくなってしまう重篤なドライアイも存在します。原因と症状により治療法が異なります。気になる症状があるときは自己判断せずに医師の診察を受けましょう。

information

お知らせ

◆市民病院臨時職員募集

◆看護補助業務

勤務開始日 12月3日(月)

勤務 原則として週5日午前8時30分〜午後5時(土・日・祝日、年末年始含む)

対象 ①ホームヘルパー2級(介護職員初任者研修) 取得者
②経験・資格不問(看護助手や介護業務経験のある方歓迎)

人員 5人程度

時給 ①1050円(土・日、祝日、
年末年始は11000円)

②9600円(土・日、祝日、
年末年始は10000円)

申込み 10月31日(必着)までに、
履歴書(写真貼付)、資格免許
証の写しを郵送または直接病
院総務課(〒485-8520
常普請1・20)

※後日面接予定

