



最近、パソコンやスマートフォンの画面を見る習慣が生活の中に深く入り込んできたことから、男女を問わず、若い世代にも「ドライアイ」の症状を訴える人が増えています。目が「乾く」「しょぼしょぼする」「ごろごろする」などの症状を感じている方は「ドライアイ」の可能性がります。今月は、症状を放置しておくとう角膜を傷つけてしまうこともある「ドライアイ」についてご紹介したいと思います。

## ◆ ドライアイとは ◆

涙には目の水分補給を行い「乾燥を防ぐ」「目に栄養を補給する」「目についた雑菌や異物を洗い流す」など目を守る働きがあります。この目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなり、目の表面に傷がついたり、目の乾燥や異物感を感じるなどの症状を引き起こす病気です。いわばドライアイは「涙の病気」ともいえます。

## ドライアイチェックをしてみよう！

下記の症状にチェックを入れてみてください。5項目以上当てはまる場合はドライアイの可能性がります。

- |                                     |                                 |                                       |
|-------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が疲れる  | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする     |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える  | <input type="checkbox"/> 目がかゆい  | <input type="checkbox"/> 目が痛い         |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が赤い         |
| <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じる  | <input type="checkbox"/> 涙が出る   | <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある |



上記チェックとあわせて、10秒以上目を開けた状態を保つことができない場合もドライアイの可能性が高いといわれます。

## ドライアイの予防改善方法

現在、涙を増やす薬や治療法はありません。ドライアイの予防やケアには、生活環境や職場環境の改善、目薬の点眼などが一般的な対策です。少しでも目にかかる負担を減らし、目の健康を守りましょう。

### 目薬を点眼する

目薬を使うことで、目に水分と栄養を補給しうるおいを保ちます。ドライアイの方は、角膜が傷つきやすい状態になっていますので、市販の目薬を使うときは防腐剤の入っていないものを選ぶことをおすすめします。



### パソコンの画面は見下ろす

パソコンは目の下方において見下ろす形で操作できるように配置しましょう。見下ろす状態にすると目の露出面積が減り、目が乾燥しづらくなります。またパソコンと目の距離は50cm程度離すように気を付けましょう。



### まばたきをする

パソコンなどの画面を長時間見続けていると、まばたきの回数が減少します。まばたきをすると涙腺から涙が放出されます。意識的にまばたきをしましょう。また、1時間に1回はしばらく目を閉じたり、遠くを見るなどして目を休めることも大切です。

### 湿度を保つ

冷暖房の効いている室内は空気が乾燥しがちで目も乾燥してしまいます。加湿器などで湿度を調節しましょう。また、エアコンの風を目に直接当てないようにしましょう。

## 人工涙液 ソフトサンティア

【第三類医薬品】



涙に近い性質を持った人工涙液です。涙液不足に伴う目の乾き、異物感、目の疲れなどの不快な症状を改善します。また、防腐剤無添加のため、全てのタイプのコンタクトレンズを装着したまま使用出来ます。(今月の担当は皆越です。)

全国の医療機関の処方箋を受付けます  
お気軽にご相談ください

### きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910

