

# ドライアイに注意!

最近、目が乾いていませんか? 仕事にパソコンが欠かせない現代、“もの”を見る環境を見直してみましょう。

本会保健師の

# 健康ナビゲーション

本会 企画事業部 保健事業担当 保健師 加々爪恵美子

## ドライアイとは

「量的な異常(涙の分泌そのものが少ない)」と「質的な異常(涙が分泌されても目の表面に留まらず、乾いてしまう)」の要因から、眼の表面を十分に保護できなくなり、眼の角膜や結膜に傷がつきやすく障害が生じる結果、眼の不快感や視力の低下を伴う慢性疾患です。

## 涙の役割

涙は涙腺で作られ、まばたきによって薄い膜となり、眼の表面に行きわたります。涙は眼の表面を潤し、乾燥を防ぎ、ゴミを洗い流すほか、角膜や結膜の細胞に栄養を供給しています。

角膜や結膜には血管がないため、栄養素を運ぶ血液の役割に代わるものとして涙が貴重な役割を果たしています。

## ドライアイの程度をチェックしてみましょう!

### 1 症状チェック

★次の項目で該当する症状はいくつあるでしょうか?

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目がかゆい      |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がごごろする    |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 目やにがでる     |

### 2 10秒間チェック→10秒間瞬きをせずに目を開けていられますか?

#### 診断結果

該当項目に5つ以上のチェックがある方や10秒間まばたきを我慢できなかった方はドライアイの可能性あります。

(日本眼科学会より)

## ドライアイを引き起こす原因は?

- 加齢による涙の質や量の低下
- 性別(女性の方が男性よりドライアイになりやすいといわれています。)
- パソコン、スマートフォン等、モニターを長時間、連続で見る。過度のVDT (visual display terminals) 作業。
- 長時間の運転や細かい作業など、眼を酷使する作業
- エアコン等による乾燥した環境
- コンタクトレンズ装用
- たばこの煙
- ストレスなど



## 予防と対策法

ドライアイの多くはパソコン等の長時間使用によるライフスタイルが影響しています。まずは自身の職場環境や生活習慣について見直していきましょう。

- パソコン作業や特にゲームをしている時は目を凝らしすぎるあまりにまばたきの回数が減っています。目を定期的に休めるだけでなく、**まばたきを意識的に行いましょう。**
- パソコンの高さが見上げる感じになっていると目が見開く形になり、目の表面が乾きやすくなるので、**パソコンのモニターは少し見下ろす感じに調節**しましょう。
- 部屋の照明が暗い中でのパソコンのモニター作業はモニターの照度が目に強い影響を及ぼします。**部屋の明るさよりモニターが明るくならないように**しましょう。
- 乾燥した中にいると皮膚だけでなく、目の表面の涙液が蒸発しやすくなります。常時エアコンを使用する場合は加湿器や濡れタオル等を置くなどして**部屋の湿度を保ち**ましょう。
- コンタクトレンズは角膜を覆うため、まばたきが不完全となり、涙の分泌が低下しやすくなります。点眼薬で目を潤すのもよいでしょう。眼科医の処方をお勧めしますが、市販の点眼薬を購入の際は薬剤師に相談しましょう。
- たばこの煙は涙や結膜の組織にドライアイを誘発するダメージが生じるといわれています。たばこは百害あって一利なし!
- ストレスは交感神経が優位になり、涙の分泌が少なくなるほか、まばたきの回数も減ります。十分な睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。
- 食事栄養面ではビタミンA(目の粘膜を保護)、ビタミンB1、B2(目の神経の代謝) ビタミンC(疲労回復など)が不足しないように偏りなく栄養を摂りましょう。