

快適なビジュアルライフを送るために

急増するドライアイ

～その予防と治療法を聞く～



パソコンやワープロの普及、室内環境の変化により、目の疲れを訴える人が増えている。その患者の約60%はドライアイが原因だといわれるが、自覚していない人も多い。職場や家庭で目を酷使する場面が多いだけに、ドライアイの症状や予防法について正しく知っておくことが必要だ。そこで、東京歯科大学眼科教授の坪田一男氏にドライアイに関する基本的なことを話してもらった。

涙の量が不足するとドライアイの状態に

ドライアイは直訳すると「乾く目」という意味で、目の表面が乾燥した状態をいいます。目の表面はふつと目薬一滴の7分の1ほどの涙で覆われていますが、この涙のおかげで私たちの目はいつもうるおった状態にあるわけです。涙には悲しい時やゴミが入った時に出る反射性の涙と、いつも出ている基本的な涙の2種類があります。目の表面を覆っているのは基本的な涙のほうで、ドライアイはこの涙の量が少ないために起こります。涙にはたんぱく質やビタミンA、ナトリウム、カリウムなどいくつか成分が含まれており、目に栄養素を届ける働きがあり

ます。涙はほかにも角膜を保護する、ゴミなど不要なものを外へ出し目を常に快適な状態に保つという重要な役割を果たしています。だから涙が不足しドライアイの状態になると、目に栄養素が行きわたらなったり、炎症を起こしやすくなったりするのです。

目の疲れを訴える人の約60%はドライアイ

ドライアイの主な症状は、目の疲れと目の乾きです。目の疲れを訴える患者さんの約60%はドライアイが原因といわれています。日本の潜在的患者数は推定でも800万人以上、そのうち80～90%を女性が占めています。最近の傾向として、

コンピューター関連の仕事に従事する20代の男性も増えていますね。潜在患者が多いわりには、自分がドライアイだと自覚している人はそれほど多くありません。目が乾燥していなくてもドライアイにかかっている人がいるので、自分でチェックしてみましょう。『目が疲れる、目が乾く、目がしょぼしょぼする、目にゴロゴロと異物感がある、粘着質の白い目やにが出る、不意に目が痛くなることがある、理由もなく涙が出ることがある、目が開けにくい、不意に目がかゆくなる、目が重い、10秒間まばたきしないといけない、何となく目に不快感がある』この中で5つ以上当てはまる人はドライアイの可能性が高いので、一度眼科で診てもらおうことをおすすめします。

目薬を日常的に使用し睡眠時間を十分とること

ドライアイを治すには目薬を日常的に点眼したり、まばたきの回数を意識的に増やしたりします。ただし、目薬は防腐剤の多いものを使用します。これはドライアイの患者さんは防腐剤を洗い流すだけの涙がないために目の中に防腐剤が蓄積され、角膜上皮によく影響を与えるからです。目をうるおすとともにゴミを洗い流す効果もあるので、洗眼液で目を洗うのもいいですね。また、睡眠不足は目の疲れを増大させるので、睡眠時間

を十分にとり目を休ませることも大切です。

ディスプレイは目線より下照明は目にやさしいものを

ドライアイを防ぐにはまず目を乾燥から守ること。特に冷暖房をいれた部屋は乾燥しているので、加湿器などで適度な湿度を保つようにします。パソコンやワープロを使ったり、テレビを長時間見る人は目の疲労度が激しくなります。そういう人は姿勢や部屋の照明に気を付けなくてはなりません。パソコンのディスプレイは体をねじらないで操作できる位置に置き、視線が少し下向きになるくらいの高さにします。電磁波や紫外線をカットするフィルターを使用すると、さらに目の疲れを軽減できます。部屋の照明はディスプレイやテレビの画面と同じ明るさにしておきます。最近では[蛍光灯に装着するだけで、まぶしさを抑え、目にやさしい自然光をに近づける機能を持った商品](#)も開発されているので利用するといいでしょう。近視でドライアイという人のために、乾燥を防ぐドライアイ用メガネや含水率を増大させたコンタクトレンズなどもあります。また、強度のドライアイでコンタクトレンズが装着できないという人は、エキシマレーザーを用いたLASIKという方法で近視を安全に治すことができます。日本でも最近LASIK

の手術を受ける患者さんが増えています。みなさん予後は良好です。コンタクトが合わない人には良い方法だと思います。



東京歯科大学眼科教授
坪田 一男氏

(つばた・かずお)1980年、慶應義塾大学医学部卒業。83年、国立栃木病院眼科医長。85年

より2年間、厚生省臨床研修医としてハーバード大学眼科留学。帰国後、国立栃木病院眼科医長、東京歯科大学眼科助教授を経て、98年より同大学眼科教授。専門は角膜およびドライアイ。著書に『ドライアイ』(日本評論社)など多数。近著に『ごきげんな視力』(ごま書房)がある。