



寒くなり、乾燥が気になる季節になりました。乾燥によりダメージを受けるのは肌だけではありません。今回は乾燥によって引き起こされる病気のひとつ、ドライアイについてのお話です。

## ■ドライアイとは

ドライアイとは、涙の分泌量や質が変わることで目の表面を潤す力が低下し、眼球の表面に障害が起きる目の病気です。

目の乾燥感だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、多彩な慢性の目の不快感を生じます。目を使い続けることによる視力の低下も起こります。

市販の目薬では改善しない目のゴロゴロ感、十分な休息をとってもまぶしさや目のかすみが改善しない、充血や痛みがあり、涙が出るのが止まらないなどの症状が持続する際は、眼科を受診しましょう。

### 【正常な目とドライアイの目】



## ■こんな方は要注意！！

### パソコンを長時間使う

細かい数字や文字を扱う等、精神を集中する事が多い仕事をする方は要注意です！  
まばたきの回数を増やす、モニターを目より低い位置に置くなどの工夫を。

### コンタクトレンズを装着している

コンタクトレンズを使用している方は、使用していない方に比べて目が乾燥しやすくなっています。  
目薬を点眼で乾燥を防ぎ、衛生的な使用を心がけるようにしましょう。

### エアコンを長時間使う

空調が効いた中で一日中仕事をする方、家庭で無防備に空調の風を顔にあてている方、要注意です。

### 夜更かしが多い

残業や飲み会、深夜のネットサーフィンや電話で、睡眠不足になっていませんか？  
夕方や夜になると目の調子が悪くなる方はドライアイの可能性ががあります。

### 花粉症の方

花粉症で起こる目の痒み、充血、涙が出るなどの症状は、ドライアイでもみられます。  
ドライアイと花粉症は似たような目の症状があり、ふたつの病気が合併していることもあります。

### ご高齢の方

年をとると涙に変化が現れ、分泌される涙は少なくなったり、蒸発しやすくなったりします。  
意識してまばたきをする、生活環境(特に湿度)に気を配る、目の休息を十分にとるなどの対策を。