

ドライアイについて

■ドライアイとは

目を守るのに必要な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る病気をドライアイと言い、慢性的に目の不快感を引き起こす主要な原因になっています。

生活習慣や環境などに影響を受けやすく、現代社会ではドライアイになる要因が多々あります。患者数も増加しており、約 2,200 万人ともいわれています。

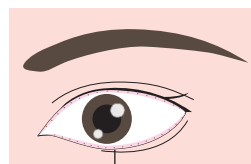
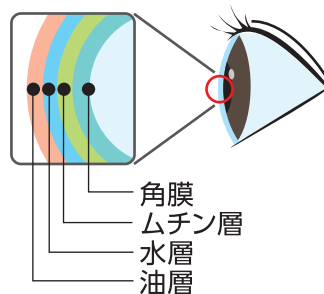


■ドライアイの原因

ドライアイの原因のほとんどは「目から涙が蒸発すること」と言われています。涙が蒸発する原因は大きく2つに分類されます。

①目の油が減少することによる原因（内的要因）

目の表面（角膜）は、汚れの除去や瞼との摩擦を防ぐために3つの層で構成されています。一番上の油層は目の縁にあるマイボーム腺から排出されますが、加齢やアイメイクなどが原因でマイボーム腺が詰まってしまうと、油層が薄くなり涙が蒸発しやすくなってしまいます。



マイボーム腺 開口部

対策

- ・詰まっているマイボーム腺の油を溶かすためにホットタオルやホットアイマスクで目元を温める。
- ・アイメイクはしっかり落とす。



②生活習慣による原因（外的要因）

ドライアイは日々の生活習慣も影響しています。

特にドライアイを悪化させる3つの「コン」として以下があります。

- **エアコン** 低温、低湿度は涙を蒸発させドライアイを悪化させます。エアコンの効きすぎや送風を直接受ける環境は避けましょう。
- **コンタクト** コンタクトレンズの使用により薄い涙の膜はレンズの表面と裏側で2層に分かれ、本来の膜より薄くなった涙の層は、より不安定な状態になります。
- **パソコン** 画面を見続けることによりまばたきが減少し涙が乾きやすくなります。現代はスマートフォンなどの普及によりさらにドライアイになりやすい環境といえます。



③その他の原因

●ストレス

涙液の分泌は、副交感神経が活性化するリラックス時に増加しますが、ストレス状態が続くと交感神経が活性化し涙液の分泌が減少してしまいます。

●膠原病（シェーグレン症候群 等）

膠原病（シェーグレン症候群 等）の方はドライアイの合併をすることが多いです。強いドライアイや口腔乾燥状態が持続する際は内科での検査をうけることもお勧めします。

●薬

抗不安薬や抗精神病薬の中にはドライアイになりやすい内服薬もあります。長年服用し、ドライアイに悩んでいる人は主治医への相談をお勧めします。

■症状

ドライアイは人により症状も様々ですが、「目の乾燥」や「異物感」「まぶしさ」「目の疲れ」が主な症状となっています。中にはドライアイだと気付かないまま悪化してしまうこともあります。

●ドライアイチェックをしてみましょう！

チェック項目が5つ以上なら、ドライアイの可能性がります。

- | | | |
|-------------------------------------|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 朝方、目が開けにくい | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> なんとなく見えづらい | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 白っぽい目やにがでる | <input type="checkbox"/> 目がヒリヒリと痛む | <input type="checkbox"/> 時々かすんで見える |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい | <input type="checkbox"/> 最近視力が低下したように感じる | |

※これらの症状には、べつの病気の初期症状の可能性もあります。
ドライアイだと自己判断せず眼科を受診してください。



◎ドライアイを放置することで以下のようなことが起こるリスクがあります。

- 目の表面の涙が不足することで光が乱反射し、視界がぼやけるなど「視力の低下」に繋がる
- 涙の不足によりウイルスや細菌が直接目の中に入り「角膜感染症を発症」する
- ドライアイによる目の疲労から自律神経のバランスが乱れ、「精神面に負担」がかかる

重症化をさせないために、目に違和感があれば専門機関で適切な治療を行うことをお勧めします！

■治療

●点眼治療

症状が軽い場合は点眼液で潤わせて症状を緩和させることができます。

●涙点プラグ

涙の排出口に栓（涙点プラグ）をして、涙の排出を抑えて目の表面に涙をためる治療法です。保険が適用される治療法となります。



【参考文献】・公益社団法人 日本眼科医会：ドライアイに悩む方へー生活の注意と治療の目安ー (<https://www.gankaikai.or.jp/health/52/>)
・公益財団法人 日本眼科学会：ドライアイ診療ガイドライン (<https://www.nichigan.or.jp/member/journal/guideline/detail.html?itemid=315&dispmid=909>)
・ドライアイ研究会ホームページ (<http://dryeye.ne.jp/>)