

ドライアイって どんな病気？

眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感を感じるという人が増えています。テレビ、パソコンなどに一日中囲まれていて現代では疲れ眼など眼に不快感があると仕事だけではなく、日常生活でも大変不便に感じるのではないのでしょうか？

こういった疲れ眼などの原因として最近マスクミ等でも時として取り上げられているのが眼の乾き“ドライアイ”です。眼が疲れやすいというのは、眼を使いすぎたためばかりではなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれないのです。

ではドライアイとはどのような疾患なのでしょう？主な原因は涙液の減少あるいは涙の成分が変化して質が悪くなることによって、眼の表面に障害を生じる状態をいいます。

通常、涙はまばたきによって網目状の薄い膜となり、いつも眼の表面を覆って乾燥あるいはゴミや細菌などから眼を守っていますが、

ドライアイになると涙液が正常ではなくなるために眼の表面を十分に保護できなくなり、眼が乾くのです。

主な症状としては“眼が乾いた感じがする”“何となく不快だ”“眼が重い感じがする”“眼が疲れやすい”“充血しやすい”等が挙げられます。

涙が不足したり、質が悪くなる原因には、眼の病気やある種の薬の影響があげられますが、健康な人でも年齢と共に涙の分泌は少なくなる傾向にありますし、夜間やストレスなどが原因となる場合もあります。

一方、涙は十分にあっても、パソコン、ワープロなど長時間モニター画面を凝視することでまばたきが少なくなり結果的にドライアイとなる場合もあります。また、コンタクトレンズ装用やアレルギー性結膜炎もドライアイと深く関係しているといわれています。

ドライアイと診断された場合、角膜の障害が軽い場合は点眼や日

常生活に気をつけることで症状を軽減させることができますが、角膜障害が強く、点眼などで症状が改善しない場合は更なる治療が必要になることもあります。

ドライアイは現代社会において、80万人以上の方が悩まされていると推定されるにもかかわらず、病気としての認識が低い疾患でもあります。ドライアイと診断されたとしても、医師の指示に従って日常生活に注意することでより快適なデジタルライフを過ごすことができます。

＊日常生活での注意点
・家庭では：編み物や針仕事をす

る時は意識してまばたきを。暖房器具を使用するときは加湿器も一緒に。

・ドライプでは：エアコンや外からの風が直接眼に当たらないよう注意を。

・洗顔、洗髪するとき：洗剤が眼に入らないように。

・職場では：コンピューター作業時はまばたきが通常の四分の一に。適度に休憩を。

・タバコの煙：周りの人が吸っている場合は自分の眼に当たらないよう注意を。

(医師会)