

健康

元気な明日のために

目の不快感が続く「ドライアイ」

「目が乾く」「目がゴロゴロする」「目が開けにくい」などの不快な症状を生み出すドライアイ。今回は現代病の一つともいわれるドライアイの原因と対処法を紹介します。



お話し
海谷眼科院長
海谷忠良先生

国内に約800万人

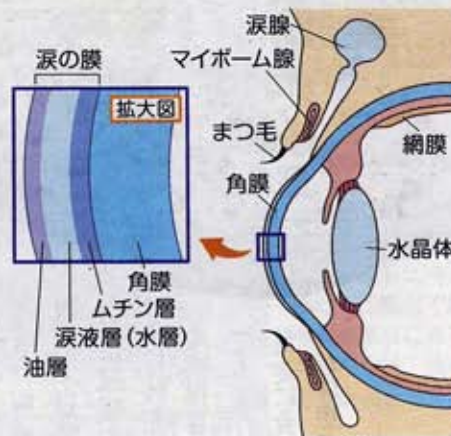
ドライアイは、涙の量や質に異常が起こる病気です。「目が乾く」「異物感がある」「目が疲れやすい」などの不快な状態が慢性的に続くもので、患者は国内に800万人ほどいるといわれています。

涙は雑菌や異物から目を守り、角膜へ酸素や栄養を届けるのが役目。まばたきをするたびに角膜の表面を覆い、目を保護します。油層、涙液層、ムチン層の3層からなり、涙の蒸発を防ぐ油層と、涙を目に留めるムチン層が、涙液層をサンドしています(下図参照)。この3層のうち、どれか一つでも機能しないと、ドライアイになってしまいます。

涙の量と質が大事

加齢や病気で涙の量が減る人もいますが、現代社会には涙の量を減らす要素が多数あります。例えば、エアコンによる空気の乾燥。また、パソコン画面の凝視はまばたきの回数を減らすため、涙が蒸発しやすくなります。アイラインを引くときにマイボーム腺という油の分泌腺を塞いでしまうことも。さらに、花粉症の人は結膜に炎症が起こると涙を目の表面に保てなくなり、ドライアイを悪化させるケースもあります。

涙の質も大切です。通常はまばたき後10秒程度は涙の膜が保たれています。しかし、すぐに涙の膜が切れる人は涙の質に問題があります。これは「BUT(ビューティー)短縮型」と呼ばれる新型ドライアイです。



新しい目薬も登場

ドライアイを防ぐには目の周りの湿度を保つことが大切で、専用メガネも販売されています(左写真)。症状の改善には、やはり目薬が効果的です。軽症なら、涙の成分に近い人工涙液や、保水を高めるヒアルロン酸ナトリウムの点眼薬をさすのが一般的。また、ムチンの分泌を促して涙の質を向上させる「シクアホソルナトリウム」や、粘膜炎を抑える胃薬「レバミピド」の目薬版など、新しい目薬も登場しています。症状が重度の場合は、涙の排水溝ともいえる涙点に栓をして、涙をせき止める方法もあります。

涙の量や質は眼科で検査をすればわかります。自己判断で症状を悪化させないよう、違和感があったらすぐ受診するようにしましょう。



ドライアイを予防するメガネ。内側には保水シート付き(写真提供/名古屋眼鏡)