

健康ぷらざ

No.199

企画:日本医師会

疲れ目かな？

目がヘンな感じ！

意外に多いドライアイ

涙は、まばたきすることによって目の表面をおおう薄い膜となり、乾燥や細菌・ゴミなどから目を守っています。

ちよつどフロントガラスの汚れをとる洗浄液とワイパーに似ています。

また涙は、目の表面に必要な栄養や酸素を供給する役割も持っています。

ところが涙が少なくなってしまうと、目が乾いて傷つきやすい状態になります。

栄養不足にもなります。それがドライアイです。

夜遅くまで起きていたり、テレビ、パソコン、携帯メールなどで

目を酷使し、まばたきの回数が少なくなっていることが

ドライアイの大きな原因のひとつです。

また、ストレスがあったり、コンタクトレンズの使用、薬の影響や加齢、

シエーグレン症候群などの病気によって起こることもあります。

ドライアイの症状は疲れ目、目の不快感、目の乾き、

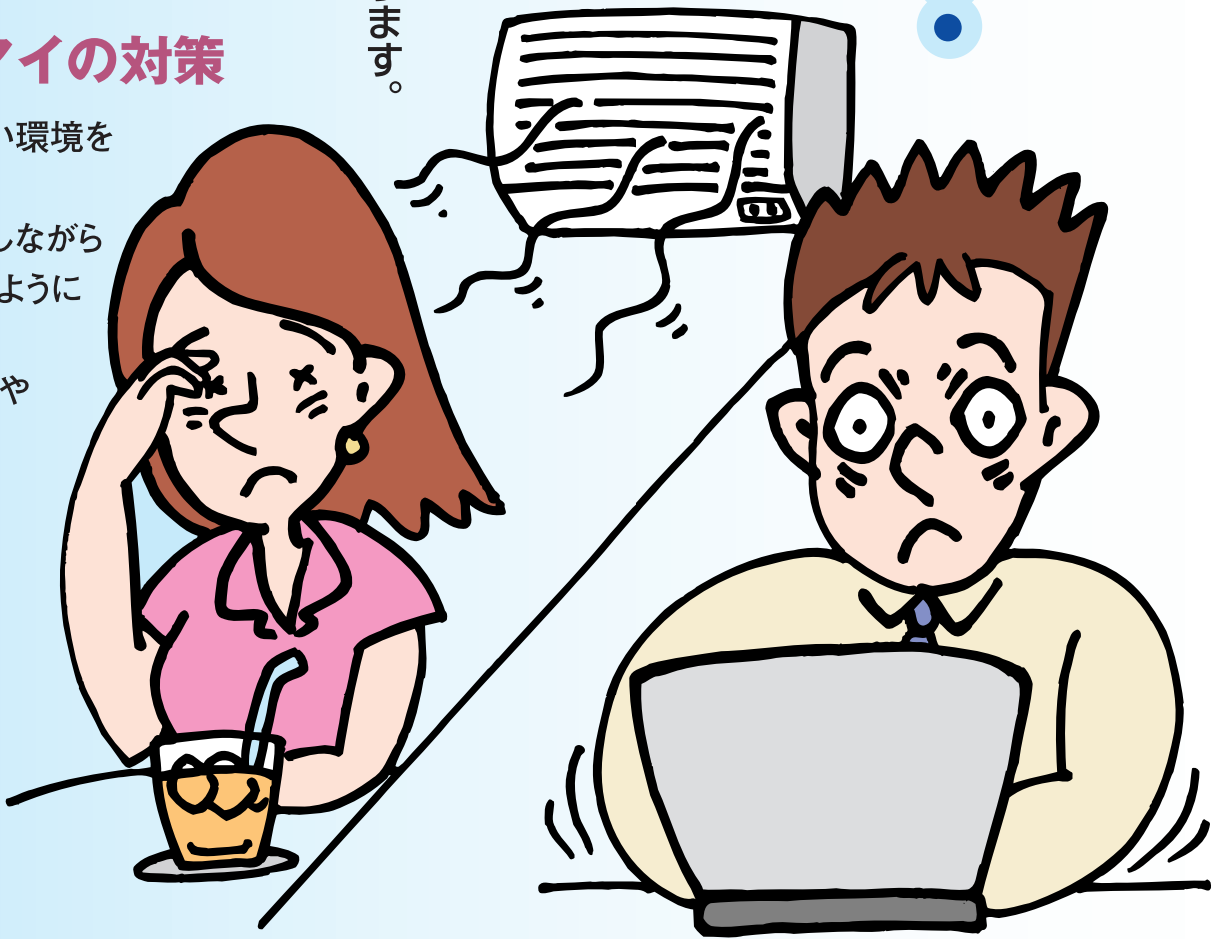
充血や目が重い感じなどです。

いつまでも続く場合は、かかりつけ医を受診してみてください。

自分でできるドライアイの対策

- 直射日光を避けて、目が疲れない環境を
- 意識してまばたきを
- パソコンやメールは時折り休憩しながら
- 画面が目よりやや下の方になるようにテレビやパソコンの設置を
- 冷暖房がきいた部屋は目が乾きやすいので、加湿器などで保湿を心がけ、こまめに換気を

※目薬は医師の指示のもとに使用しましょう



指導・慶應義塾大学医学部眼科教授 坪田 一男

◆待合室等に掲示し、患者さんにおみせください。