

知らなかったドライアイ

ドライアイを理解するために

監修：慶應義塾大学医学部 眼科学教室教授 坪田一男

症 状

ドライアイって
どんな**病気**なのでしょう

原 因

なぜ**ドライアイ**になるのでしょうか

対 策

ドライアイになったら

自己診断

ドライアイの**可能性**を**自己診断**してみましょう

はじめに



ドライアイってどんな病気なのでしょう

■ 疲れ眼、それはドライアイかも知れません。

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、ワープロ、パソコンなどに囲まれて眼が酷使される現代では、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ことでしょう。

こういった疲れ眼などの原因として最近注目されているのが眼の乾き、ドライアイです。眼が疲れやすいのは、眼を使い過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。

ドライアイは、800万人以上もの患者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。ぜひ一度医師にご相談ください。医師の指示に従い、日常生活に注意すれば、より快適な毎日をすごせるはずです。



■ 眼が乾くために、不快な症状が現れるドライアイ

ドライアイは、涙液の減少あるいは質的な変化により眼の表面に障害を生じる疾患です。涙が足りないと涙の役割が低下するので(次頁参照)、眼は乾いて傷つきやすい状態となり、重症になると眼の表面に無数の傷がついている場合もあります。

ドライアイの主症状



Toda I et al., Acta Ophthalmologica71:347,1993より

■ 強い症状や長びく症状は放っておかないほうがいい

軽い症状はやがておさまることもあります。しかし症状が強かったりいつまでも長びくようなら眼の表面が傷ついていることが考えられるため、眼科を受診したほうが良いでしょう。傷から細菌が入り込んで眼全体が感染したり、傷が深くなって視力が低下するおそれがあるからです。



ドライアイの原因

なぜドライアイになるのでしょうか

■ドライアイのメカニズム

ドライアイとは、涙が不足したり成分が変化して質が悪くなることによって、眼の表面に障害が生じる状態をいいます。涙はまばたきによって網目状の薄い膜となり(写真1)、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(写真2)。

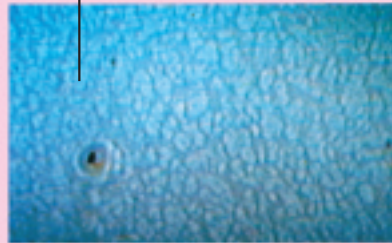
眼表面(角膜)の拡大写真

正常な眼の表面(写真1)

涙の役割

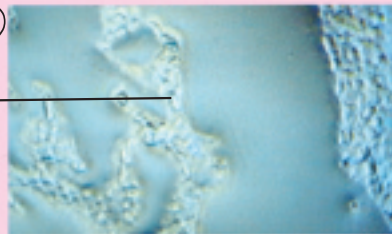
- ・ 乾燥防止
- ・ 殺菌
(細菌やウイルスなどをこらす)
- ・ 洗浄
(ゴミや抗原*などを洗いながす)
*例えばアレルギーのもと
- ・ 栄養補給など

網目状の薄い涙の膜



ドライアイの眼の表面(写真2)

涙膜の穴(乾燥部分)が広がり、角膜が露出している。



写真提供:ハマノ眼科 濱野 孝

■涙が減る病気や薬の影響、または年齢や環境もドライアイの原因に

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は少なくなりますし、夜間やストレスが高い時も少なくなります。

一方、涙は十分にあって、まばたきが少なかったり部屋が乾燥しているとドライアイになりやすく、またコンタクトレンズやアレルギー性結膜炎はドライアイと深く関係しているといわれています(図)。

ドライアイの主な原因

涙の質・量の低下 (涙液が正常ではない)



高齢、夜遅くまで起きている、ストレスが高いなど(生理的要因)



病気、ある種の降圧剤や精神安定剤など

まばたきが少ない

コンピューター、ワープロ、眼を酷使する作業(運転、細かい作業、読書など)



涙が蒸発しやすい 眼が大きい、乾燥した部屋など

その他 コンタクトレンズ、アレルギー性結膜炎、大気汚染、紫外線など



ドライアイになったら (裏表紙のテストでドライアイの自己診断をしてみましょう)

1 日常生活 対策1

普段の生活に少し気をつければ眼の乾きを軽くすることができます。

ワープロ、コンピューター作業は休憩が必要

リラックスを心掛け、眼が疲れたら休ませましょう。

なるべく上の方をみない

テレビやワープロの画面は、眼より下方に置くようにしましょう。

ときどき眼を休ませる画面は眼より下に置く



見やすい環境を作る

机は直射日光を避けて、ワープロなどの画面は照明が反射しない場所に置きましょう。



照明が反射している画面は眼が疲れる

部屋の湿度を保つ

加湿器やぬれタオルを干すなどして保湿に注意しましょう。



冷暖房の効いている部屋は眼が乾きやすい

2 目薬

①眼科を受診し、医師の処方した目薬をさす

症状が強い場合や長びく場合は、眼に傷がついているおそれがありますので、眼科を受診し、医師の指示に従うほうがよいでしょう (P2参照)。



症状次第では、眼科受診をお勧めします。

②市販の目薬をさす

診察の結果、軽症のドライアイであれば、医師の指示によって市販されている目薬をさせばよい場合もあります。

ドライアイの可能性を自己診断してみましょう

ドライアイではなくとも、例えば眼鏡やコンタクトレンズの度が合っていないと眼が疲れやすく感じます。次のチェックリストでドライアイの可能性をチェックしてみましょう。

次の症状であてはまる項目に○をつけてください。ただし年に1、2度程度の症状はあてはまりませんが、軽度でも長期間にわたって現れる症状には○をつけてください。

| チェック項目 | YESなら○ |
|----------------|--------------------------|
| 1 眼が疲れやすい | <input type="checkbox"/> |
| 2 めやにが出る | <input type="checkbox"/> |
| 3 眼がごろごろする | <input type="checkbox"/> |
| 4 重たい感じがする | <input type="checkbox"/> |
| 5 眼が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> |
| 6 何となく眼に不快感がある | <input type="checkbox"/> |
| 7 眼が痛い | <input type="checkbox"/> |
| 8 涙が出る | <input type="checkbox"/> |
| 9 ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> |
| 10 眼がかゆい | <input type="checkbox"/> |
| 11 光を見るとまぶしい | <input type="checkbox"/> |
| 12 眼が赤い | <input type="checkbox"/> |

○が5つ以上ならドライアイの可能性があります。さらに10秒以上眼を開けていられない、まばたきの回数が多い(40回/分以上)なら、その可能性がさらに高いといえるでしょう。P5～6「ドライアイになったら」をご覧ください。先生にご相談ください。

施設名