

## ドライアイ

《ひどくなると角膜が傷つくことも》

私たちの目の表面には絶えず涙が流れています。涙は角膜に栄養分を補給し、ごみやほこりを流し、目が鮮明に見えるように角膜表面を均一に覆っています。この涙が減ると、目の表面が乾き、目の疲れなどの不調が生じます。これがドライアイです。

目が疲れる、ゴロゴロする、かすむ、充血するなどの症状があれば、ドライアイの疑いがあります。凝視が続く、まばたきが減ることが原因の一つです。意識的にまばたきをするほか、目薬をさす、加湿器で湿度を上げるなどの対策が有効です。また、コンピュータのディスプレイを見るときは、目線をやや下向きにするといわれています。

けられます。

涙の量が減少するタイプは、涙腺機能の低下により起こります。シエーグレン症候群など涙腺機能が障害される病気もあり、重症化すれば眼科専門医による治療が必要となります。点眼を行って涙を補うことと、涙を保持しなるべく減らさないようにすることが治療の基本となります。

コンタクトレンズの使用やまばたきの減少などによるドライアイは、涙の蒸発によるものが主です。このタイプでは涙の分泌量は問題ないので、こまめな点眼や涙の保持といった対策が有効です。涙の蒸発を防ぐため、ヒアルロン酸などの点眼も有効です。なお、コンタクトレンズ使用のためのドライアイでは、装着を中止すれば症状はほぼ消失するといわれています。まぶたの内側にあるマイ

## 元気予報



原稿：今市医師団

ボーム腺からは、油性成分が分泌されています。この成分は涙の乾燥を防ぐ働きを持っています、これが不足すると涙が蒸発しやすくなり、ドライアイになります。ドライアイになりやすくなります。目感染が原因の場合もあり、目を清潔に保つことが必要です。温めたタオルをまぶたの上に置き、軽くマツサージすると閉じていたマイボーム腺が開き、固まっていた脂肪が融解して油性成分が補われます。慢性的な状態が多いので、根気よく毎日続ける必要があります。点眼による治療が必要となることもあります。

目を酷使用する現代社会では、ドライアイは頻度の高い病態です。仕事の能率や生活の質を低下させることにもなり、ひどくなると角膜の表面に傷がつき、治療が必要となります。症状がひどい場合は眼科医に相談してください。

### 休日急患こども診療所

ところ 今市保健福祉センター内(日光市平ヶ崎 109)  
 診療日 日曜日、祝日、振替休日(年末年始は休診)  
 診療科目 小児科  
 ※入院を必要としない比較的軽症のお子さんの患者が対象です。  
 診療時間  
 昼間…午前9時～正午(受け付けは午前11時30分まで)  
 午後2時～5時(受け付けは午後4時30分まで)  
 夜間…午後7時～10時30分(受け付けは午後10時まで)  
 電話番号 ☎ 30-7299(診療日のみ)

### とちぎ子ども救急電話相談

お子さんの急病やけがで心配な時にご相談ください。  
 開設日 毎日 午後7時～11時  
 電話番号 ☎ 028-600-0099  
 ※プッシュ回線の場合、局番なしの#8000で利用できます。  
 利用上の注意  
 ○この相談は電話によるアドバイスを行うものであり、診断などの医療行為を行うものではありません。また、慢性疾患や育児に関する相談は受けられません。  
 ○緊急・重症の場合は、迷わず119番通報してください。  
 くわしくは 県医事厚生課 ☎ 028-623-3157