

ドライアイについて

～津山市医師会～



眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感のあるという人が増えています。テレビ・パソコン・スマートフォンなどに囲まれて眼が酷使される現代では、疲れ目など眼に不快感があると、仕事だけでなく日常生活でも大変不便に感じることでしょう。

このような疲れ目などの原因として最近注目されているのが眼の乾き、つまり「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症状のひとつかもしれないのです。

ドライアイは、国内で推定 800 万人以上もの患者が悩まされているにもかかわらず、病気としての認識が低い疾患でもあります。是非一度、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、より快適な毎日を過ごせるはずです。

ドライアイは、涙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働きが低下するので、眼は乾いて傷つきやすくなり、重症の場合は、眼の表面に多数の傷ができる場合があります。

軽い症状はやがておさまることもあります。しかし、症状が強い場合や長引く場合は、眼の表面が傷ついていることが考えられるため、眼科を受診して医師の指示に従う方がよいでしょう。傷からばい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。

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。

まず、テレビ・パソコン・スマートフォンなどを見るときは、リラックスを心掛け、眼が疲れたら休ませましょう。また、画面は眼よりも下の方に置いて、上まぶたが角膜の上半分を覆った状態で見ると良いでしょう。画面に室内の照明が反射しないよう工夫することも大切です。

また、室内の湿度を保つことも重要です。冷暖房の効いている室内は乾燥するので、加湿器や濡れタオルなどで室内の湿度を十分に保つようにしてください。また、エアコンの風が直接眼に当たらないよう調整してください。

点眼液の処方を受けた場合は、外出時などいつも持ち歩くようにしましょう。

乱視・遠視・老視などがある場合は、適正な眼鏡装用でドライアイの症状が改善することもよくあります。

砂田眼科医院 砂田 順

お問合せ先：津山市健康増進課 0868-32-2069