



## ドライアイ

ドライアイは目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることで涙が均等にいきわたらなくなる病気で、目が渇くと目の表面に傷がついてしまうこともあります。今現在、国内において約2200万人もの患者さんがいるともいわれています。

ドライアイになる原因はパソコン、スマートフォンの長時間の使用、エアコンによる風や空気の乾燥、コンタクトレンズの使用などがあります。

### セルフチェック

① 10秒間まばたきをせずに、目を開けていられなければ、ドライアイの可能性が高いといわれています。

② 当てはまる目の症状からドライアイをチェックしてみましょう。

下記のうち、チェック項目が5つ以上ならドライアイの可能性あります。

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が乾燥する   | <input type="checkbox"/> 目やにが出る        |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い     | <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える     |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が充血しやすい      |
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい  | <input type="checkbox"/> 理由もなく涙がでる     |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい    | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしさを感じる |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目が重たい         |

※少しでも異常を感じたら、迷わず眼科に行きましょう



### ドライアイを悪化させないためには、毎日の生活習慣を見直すことが大切です

#### ●目薬の使用

涙の成分に近い目薬を使うことで、目に痛みを感じずに潤いを補給します。ドライアイ用目薬は症状やコンタクトの有無によって成分や効能が異なるため、自分の目の症状に合う正しい目薬を選びましょう。

#### ●空気の乾燥を防ぐ

空気が乾燥することで涙が蒸発しやすくなり、ドライアイの悪化につながります。エアコンの風を直接受けないように注意し、部屋の空気の乾燥を防ぐために加湿器などで対策しましょう。

#### ●コンタクトレンズの使用頻度を減らす

コンタクトレンズを使用すると涙が蒸発し、減りやすくなります。コンタクトレンズを装着している時間をできるだけ短くするようにしましょう。

#### ●意識してまばたきする

スマホやパソコンなどを使用する際は、まばたきの回数が少なくなり、目が乾燥しやすくなるため、意識してまばたきをしましょう。また、長時間使用する場合はこまめに休憩をとるようにしましょう。

#### ●目を温める

温めたタオルなどでまぶたを温めると、油分を分泌するまつ毛の根元のつまりが改善し、油分が十分に補給され、涙が蒸発しにくくなります。また、目元周りの筋肉の緊張もほぐれ、血流もよくなり疲れ目の改善にも繋がります。