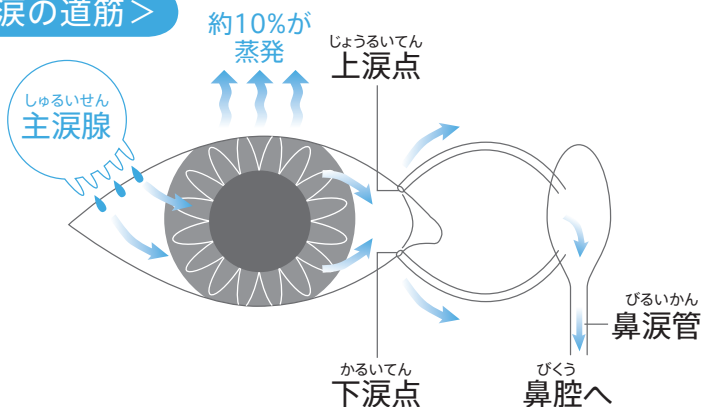
A stylized illustration of a woman's face in profile, looking upwards and to the right. Her hair is dark and flows down. She is surrounded by a variety of colorful flowers, including pink hibiscus, orange sunflowers, light blue peonies, pink cherry blossoms, and strawberries. A blue and yellow butterfly is also present. The background is a light blue gradient.

ドライアイの 治療とケア

監修 坪田 一男
慶應義塾大学医学部眼科学教室教授

「ドライアイ」は、涙が乾いて
目の表面が荒れてしまう病気です。
目の疲れや不快感のほか
充血や、コンタクトレンズのトラブル
視力の低下などが症状としてあらわれます。
悪化すると、頭痛や肩こりなどの全身の症状を
ひきおこすこともあります。
適切な治療とケアで、ドライアイは改善します。

<涙の道筋>



涙は主に「主涙腺」から分泌され、まばたきで目の表面に運ばれます。

正常の場合、約10%が蒸発して
約90%が目頭にある「涙点」から鼻腔へと流れていきます。



「いくつあてはまりますか？」

- 目がゴロゴロする
- 目が重い、熱い、などの違和感がある
- 目がヒリヒリと痛む
- 目が充血する
- 白っぽい目やにがでる
- ときどきかすんで見づらい
- 午後になると、見づらくなる
- 目が疲れやすい
- お風呂だと目が楽に感じる
- 煙や風、タマネギが苦手
- なんとなく目をつぶりたくなる
- 目にゴミが入り、なかなかとれない

ひとつでもあてはまればドライアイの可能性あり。
たくさんあてはまるほど重症と考えられます。
眼科できちんと検査を受けましょう。

ドライアイの人は、涙で目のゴミや汚れを
洗い流す力が弱くなっています。
そのために炎症がおきて、充血や目やにが出ます。
また、花粉の季節などはアレルギーを悪化させる要因にも。

ドライアイの人は、外出後や就寝前に
目を洗うと症状を改善しやすくなります。

ただし、水道水での洗眼やボトルタイプの
防腐剤入りの液での洗眼は
かえって症状を悪化させることがあります。

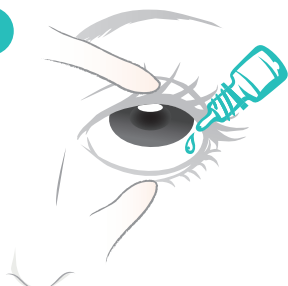
防腐剤抜きの点眼液で洗い流すようにしましょう。



正しい洗眼方法

点眼液をたっぷりを使い、あふれた液は清潔なティッシュやハンカチで吸い取ります。

1



目を上に寄せて
下側に3~4滴

2



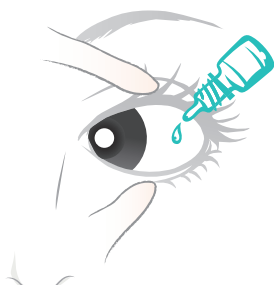
目を下に寄せて
上側に3~4滴

3



目を外側に寄せて
内側に3~4滴

4



最後に目を内側に寄せて
外側に3~4滴



保湿する

ヒアルロン酸入りの点眼で
目の表面を保湿します。

アレルギー の治療

ドライアイの人は、アレルギーを
合併することが多くあります。
その場合は、抗アレルギー剤などで
アレルギーの治療をします。

炎症を抑える

炎症がある場合は
炎症を抑える点眼をします。

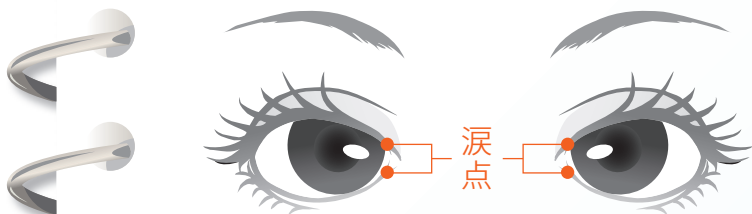
涙の分泌や 質の改善

目の表面には、涙を定着させるタンパク質(ムチン)が分泌されています。ムチンが不足すると涙が目の表面にきちんと定着せずにドライスポット(涙が乾いた部分)ができてしまいます。このムチンの改善を促す点眼薬が開発されています。



涙の分泌が減って、涙が不足している場合は
涙が流れ出る排出口の「涙点」をプラグでふさぐ
「涙点プラグ」を用いて涙をためます。

プラグにもいくつか種類がありますが
涙点の穴に挿入するだけなので
痛みもなく、外来で5分程度の施術です。



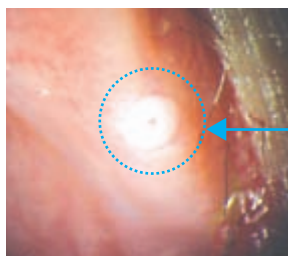
涙は、主に涙腺で作られて、まばたきで目の表面に運ばれ、目頭の上下にある小さな出口(涙点)から鼻のほうに流れていきます。この涙点をプラグでふさいで涙をためます。

涙点は、上下にひとつずつ、左右の目を合わせると4つあります。上だけ、または下だけ、またはすべての涙点をふさぐなど、症状にあわせて選択します。

涙をためる治療

自分の涙をためるため、点眼では治りにくい角膜の傷なども翌日に改善するなど、有効な治療となっています。

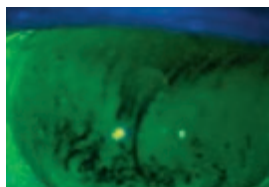
保険が適用されます。



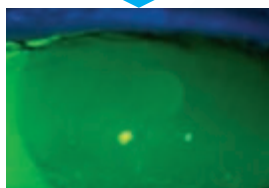
プラグ挿入例



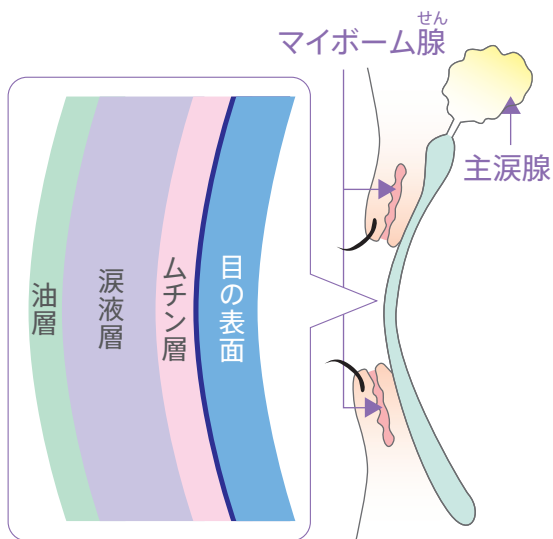
涙点プラグの拡大図。
直径0.4ミリ～1.0ミリ
程度の小ささです。



涙を黄色く染色して、青いライトをあてています。緑色の部分は涙でおおわれています。黒いところは涙が乾いて目の表面が露出している状態。



上の症例に、涙点プラグを装着した後、目の表面全体が涙でおおわれています。ドライアイが短時間で顕著に改善した一例。



目の表面をおおう涙。実はそのいちばん外側を「油の膜」がおおっています。

油の層は、涙を乾燥から守るバリアの役目や目の表面をきれいな曲面に仕上げ、より質のよい視力を得る役目をしています。

この油分は、まつ毛のすぐ内側に並んでいるマイボーム腺から分泌されています。この腺が詰まってしまったりトラブルを起こすと油がスムーズに分泌されません。

涙の油分のケア

目を温めると、油分の状態が改善します。



蒸しタオルを目の上のにせて
ひと休みしましょう。

夜はシャワーだけでなく
湯船にゆっくりと入って
リラックスしましょう。



近年、お化粧のアイラインなどで、この腺を詰まらせてしまい
ドライアイを発症しているケースがみられます。

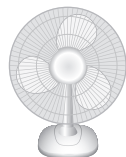
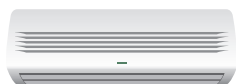
悪化すると、腺が炎症を起こして
大きく腫れてしまうこともあります。

まつ毛の内側にお化粧をするのは控えましょう。



パソコン作業では、ときどき席を立ち体を動かすなど、画面を長時間見続けないように工夫しましょう。まばたきを意識的に増やしたり画面を少し下に置いて見下げる角度で作業をするなどの工夫もよいでしょう。

エアコンや扇風機の風があたると涙を乾かしてしまいます。室内の湿度にも注意しましょう。



涙と目の健康に「栄養素」が注目されています。バランスのとれた食事とともにビタミンやミネラルなどの抗酸化や細胞の働きを助ける栄養素を十分に摂取しましょう。サプリメントで補うのもよいでしょう。

ライフスタイル



夜更かしや、過度の緊張は
涙を減らしてしまいます。
仕事の緊張をほぐす
リラックスタイムをつくり
適度な運動と上質な睡眠を
とるように心がけましょう。



コンタクトレンズを使用していて
ゴロゴロする、充血する
などのトラブルがある場合は
コンタクトレンズが目に負担を
与えています。そのまま使用を
続けると角膜を傷つけてしまいます。
メガネと併用するか
またはレーシックも有効な
選択肢のひとつです。





「涙」は、大切な栄養の海

涙は、泣いたときに出るだけではありません。

常に、目の表面を守っています。

しかも、単なる水分ではありません。

目の表面の細胞を育てる栄養素や酸素

細菌や外敵から守る成分

紫外線などから目を守るビタミンや

抗酸化成分などがたくさん含まれています。

目薬は、治療に必要なものですが

涙に代わるものではありません。

自分の涙を大切にすること

そして、自分の涙を増やして

涙のパワーアップをすることが何より大切です。

涙とアンチエイジング

アンチエイジングで涙を増やそう!

ドライアイのリスクのひとつに「加齢」があげられます。
涙をつくったり、分泌する力も、加齢とともに衰えてきます。

アンチエイジングで、ドライアイの改善が期待できます。

マウスの実験では、摂取カロリーを控えることで
ドライアイが改善しました。

今日からはじめよう! アンチエイジング10か条

1. エアロビクス運動
2. 筋力トレーニング
3. ストレッチ、バランス運動
4. 腹八分目・低GI食
5. 野菜・果物を食べる
6. 水をよく飲む
7. サプリメントを活用する
8. 良質な睡眠を7時間
9. リラックス、ゆったり呼吸
10. よく遊び、よく笑う

アンチエイジングの参考書



『遺伝子ダイエット』
(マガジンハウス)



『10秒間まばたきせずに
いられますか?』
(日本評論社)



『老けるな!』
(幻冬舎)

ドライアイは
正しい診断と、適切な治療とケアで
改善できます。

目の疲れ、不快感には原因があります。
眼科できちんと検査を受けて
大切な目の健康と快適な視生活を守りましょう。



表紙イラスト：ナカムラノリユキ



アメリカ発



涙を考えたサプリメントが
日本でも購入可能になりました。

詳しくは

www.biotears.net



提供



株式
会社

ホワイトメディカル

<http://www.whitemedical.co.jp>