



マリン健康通信 H27年度 第4号

ドライアイ

みなさんは目が乾く、目がゴロゴロする、目が疲れやすい、目がかゆい、涙が出るなどの症状はありませんか？もしかするとドライアイかもしれません。現在、日本では約 2,200 万人もの患者さんがいると言われ、年々増加傾向にあるドライアイが今回のテーマです。

定義

「ドライアイとは様々な要因による涙液および角膜上皮の慢性疾患であり、眼不快感や視覚能異常を伴う」と定義されています。涙の分泌量が減少したり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態のことを言います。

涙の役割

涙には眼表面を潤す作用があります。目が潤っていることで瞬きがスムーズにでき、また、異物や微生物、アレルギーなどから眼球を保護する最初のバリアとなります。

涙の構造は、表面から順に、油層、水層、ムチン層の三層からなっています。



ドライアイを放っておくと？

慢性的な目の不快感や疲れをもたらす日常生活の質を著しく下げることがしばしば起こります。また、重症なドライアイほど角膜上皮障害(目の表面が傷つくこと)はひどくなり、視力低下につながります。

ドライアイの原因

1.VDT 作業

VDT (Visual Display Terminals) 作業とは、一般的にパソコン、スマートフォン等を使用した作業を言います。VDT 作業を長時間行うと、まばたきの回数が極端に減るためにドライアイが起こりやすくなります。

2.コンタクトレンズ装用

コンタクトレンズの装用によって、正常の涙の動態が障害されたり、涙の蒸発量が増えてしまったりしてドライアイを発症することがあります。

3.年齢

加齢により涙の量は減少し、質は低下する傾向にあります。

4.性別

男性よりも女性の方がドライアイになりやすいと言われています。

5.喫煙

たばこの煙にさらされると、涙の状態が悪くなることが知られています。



6.アレルギー性結膜炎

アレルギー性結膜炎とドライアイは、相互に病態を助長し合っていると考えられています。アレルギーにより涙の安定性が悪くなりドライアイを悪化させます。またドライアイになると涙の入れ替わりが悪くなるためアレルギーを長引かせることがあります。



7.乾燥した環境

エアコンによる乾燥がドライアイの原因になることがあります。特に、エアコンから吹き出す風が直接あたる方は症状が悪化する可能性があります。

治療

1 点眼薬による治療

・人工涙液・涙の成分のうち電解質と水分を補給して、乾燥防止や、異物・メヤニなどを洗い流す洗浄を目的とする点眼薬です。

代表的な人工涙液にはソフトサンティア(参天製薬)があります。ソフトサンティアは、コンタクトレンズに対して影響を及ぼさないことが確かめられていますので、すべてのタイプのコンタクトレンズ[ソフト・O2・ハード・ディスポーザブル(使い捨て)]を装着したまま点眼することができます。コンタクトレンズ着用時の不快感、目の疲れ、目のかすみ、目のかわきなどの諸症状を改善します。



- ・ヒアルロン酸点眼液・目の表面に涙を安定的に乗せておく作用があり、優れた保水性を持っているため、よく人工涙液と併用されます。
- ・ムチン産生促進剤・涙の成分であるムチンの産生を促進し、涙の状態を安定させることで、角結膜上皮の障害を改善します。
- ・血清点眼・患者さん本人の血清を涙の代わりとして使用するものです。シェーグレン症候群などの重症ドライアイで用いられます。

2.涙点プラグ

点眼治療のみでコントロールできない症例に対して、涙の排出口である涙点にプラグ（栓）を差し込むことにより、涙を目の表面にため、ドライアイを治療、軽減します。

3.日常生活で出来ること

- ・パソコン、スマートフォンをよく見ている人は、定期的に目を休める。
- ・部屋の湿度を保つ・部屋の湿度が下がると、ドライアイになるリスクが高くなるので、加湿器などを利用して、部屋の湿度を保つようにする。
- ・アイメイクに気をつける・アイメイクの脂成分が、まぶたのふちにあるマイボーム腺の穴を塞ぎ、脂の分泌を妨げてドライアイを招くことがあります。

いかがでしたでしょうか。
ドライアイの症状を感じたら、まずは眼科を受診し涙の量や状態、角膜の状態を検査してもらうことが大切です。



参考 参天製薬 HP