駅前健康相談センターだより

ドライアイ

どんな病気か？

ドライアイは、目を守る役割を果たす涙の層が、不安定になることで起こります。

涙には、“目に酸素や栄養を与える”“抗菌作用で病原体の侵入から目を守る”“目の表面を保湿する”“異物を洗い流す”などの働きがあります。

ドライアイになると、こうした涙の役割が十分に果たされなくなり、「目がショボショボ・ゴロゴロする」「目を開けていられない」「目が痛い」「充血する」「目が疲れる」る」「見えにくい」などの症状が現れます。

ドライアイの原因

◎涙の分泌量が低下する

涙の分泌量は、加齢による涙腺の萎縮やコンタクトレンズの装着などによって低下します。また、緊張状態やストレスが原因となったり、他の病気が原因となる場合もあります。

◎涙が蒸発しすぎる

パソコンやスマートフォンの長時間使用により、まばたきの回数が減って涙の蒸発が進むことがあります。

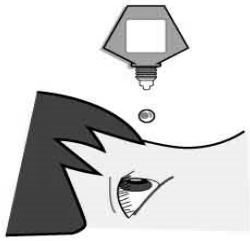
エアコンによる風や、空気の乾燥でも涙は蒸発しやすくなります。また、涙の成分のうち油分の分泌が不足しても、蒸発が進んでしまいます。

どう治療する？

ドライアイの治療では、人工涙液やヒアルロン酸ナトリウムなどの点眼薬を症状に合わせて使い分けます。

点眼薬で症状が改善しない場合は、目の表面に涙がたまるようにする涙点プラグを使って治療することもあります。

☆正しい目薬のさし方のポイント☆



- 手を洗って清潔にしてから行います
- 目薬の先がまつ毛やまぶたに触れないようにします
- 目薬をさした後は、まばたきをせず目を閉じて、１分ほど目がしらをおさえると効果的です
- 用法、用量、保管方法などは医師や薬剤師の指示に従いましょう

自宅でできるドライアイ対策

生活習慣や環境を見直すことが、ドライアイ予防に役立ちます。パソコンやスマートフォンの画面を見すぎていないか、コンタクトレンズの使い方が間違っていないか、エアコンを使い過ぎていないかなどの点を見直してみましょう。

また、自覚症状が出たら眼科を受診して、早期発見に努めましょう。

① 意識してまばたきをする

目の表面が乾くのを防ぐため、パソコンやスマートフォンの画面を見ている時には、意識してまばたきをしましょう。伏し目がちにすることも、目が外気に触れる面積を減らせるため、乾燥を防ぐのに役立ちます。

② 乾燥に注意する

部屋の湿度が低い、エアコンの風が顔に直接当たる、などは涙が蒸発しやすくなります。乾燥する季節は加湿器などを使って、目の保湿も意識しましょう。

③ 十分な睡眠をとる

寝不足や不規則な睡眠は、涙を減らす原因のひとつです。

④ 点眼薬を上手に使う

目の表面の水分を補い、目を清潔に保つために、医師の指示に従って点眼薬を使用しましょう。

⑤ まぶたを温める

温かいタオルなどでまぶたを温めると、油分を分泌するまつげの根元のつまりが改善するため、涙が蒸発しにくくなります。

郡山駅前健康相談センターの御案内

開所日時　：　毎週火～日曜日　午前１０時～午後７時
担　　当　：　保健師・看護師・栄養士
場　　所　：　ビッグアイ７階　市民交流プラザ内
電　　話　：　０２４－９８３－７７１５

○ からだ、こころの健康・食生活・子育て等の相談
○ 食生活の相談（塩分濃度測定）
○ HIV・梅毒抗体検査　毎月第３土曜日　午後１時３０分～２時受付　定員１８名（予約なし）
○ 骨コツ相談（骨密度測定）毎月第１、４土曜・第２木曜日　午後１時３０分～４時（要予約）
○ 母子健康手帳・予防接種券の交付

発行：郡山駅前健康相談センター　令和３年６月