

ドライアイ

1.ドライアイとは

涙の質や量の異常によって角膜（黒目）や結膜（白目）に障害をきたす疾患です。



涙が乾くことによって目の表面に傷がつく病気です。

2.ドライアイの症状

- ・眼がコロコロする
- ・なんとなく目をつむりたくなる
- ・朝起きてすぐのとき、目が白くかすんで見える
- ・午後目が疲れてくると白くかすんで見える
- ・眼が充血する
- ・眼が重い等の違和感がある。
- ・眼が疲れやすい
- ・メヤニが出る



3.ドライアイの診断

- ・**涙液メニスカス**：涙を染色することにより涙が目にとまっている量を測定します。
- ・**涙液破壊時間**：目の表面にある涙が乾いてくる時間を測定します。
- ・**フェノールレッド紙**：専用の糸を使い涙液の分泌量を測定します。
- ・**その他**：眼の表面を染色することによりドライアイに伴う傷があるか調べます。

4.ドライアイの治療

日常生活での注意点

・エアコン

エアコンにより部屋が乾燥し、ドライアイが悪化することがあります。部屋の湿度には気をつけましょう。

・パソコン

パソコン作業を長時間される方は、画面を凝視することにより瞬きの回数が少なくなります。それにより涙が蒸発しやすくなりドライアイが悪化します。

意識して瞬きを多くしてください。また画面を視線の下側に位置しマブタを下げることにより目の乾燥を防ぎましょう。

・栄養と休養

バランスのとれた食事は涙の健康に不可欠です。また、疲れやストレスは涙の量を減らしてしまうため、適度な休養も必要になってきます。

・蒸しタオル

眼の表面は油分のコーティングにより涙の蒸発を抑えています。蒸しタオルで目を温めることにより、油分の分泌が改善されます。

*日常生活での工夫でも改善がない場合

・目薬

目薬を点眼することにより、目の表面を潤わせ、傷の修復を行います。

- ・基本は**涙液タイプ**の目薬です。点眼した時、一時的に目は潤いますがそれを保つことはできません。また点眼しすぎると防腐剤の悪影響への注意が必要になります。最近では防腐剤なしの点眼も出てきました。**詳しくは眼科医にご相談ください。**

・涙点プラグ

涙点プラグは涙の流出口にプラグを挿入することにより、涙を目の表面にたまりやすくします。目の表面はご自身の涙で潤いますので体にやさしく、点眼だけでは対応できないドライアイに有効な治療といえます。**通院で容易に装着**でき、痛みもありません。**3分程で処置**できます。最近では液体型のコラーゲンプラグも出てきました。

