

## 1 月 3 日は「瞳の日」

1 月 3 日は、語呂あわせで【瞳の日】とされています。現在、日本でドライアイの疑いのある人は、2,200 万人以上といわれています。そこで、今月は【ドライアイ】について説明します。

### ドライアイについて知ましょう

健康で正常な瞳は、涙の膜で潤っています。涙は、眼の表面を覆うことで乾燥を防ぎ、栄養を与える働きをします。この膜が不安定になるとドライアイになります。ドライアイの症状は様々にありますが、初期には涙の量が減り、その刺激で反射的に涙が出てしまうようです。以下、ドライアイの主な症状です。

#### ドライアイの自覚症状

- ◆眼が乾く
- ◆眼が疲れる
- ◆涙が出る
- ◆眼がかすむ
- ◆眼がゴロゴロする
- ◆眼がショボショボして開けづらい

### ドライアイの原因

ドライアイの原因は大きく 2 つに分けられます。

#### 1. 涙の量が減る

涙の量が減る主な原因は加齢です。涙を分泌する涙腺の働きは、年齢と共に衰えてきます。また、涙腺は、女性ホルモンの変化にも影響されるので、更年期の女性にドライアイが多いといわれています。

#### 2. 涙の層が壊れる

涙は 3 層構造になっています。一番外側は、油分の薄い層（油層）に覆われ乾燥を防ぎます。眼の表面に接している部分は、ムチン層と呼ばれ、粘性の高いタンパク質で生成されていて、涙を眼の表面に付着させます。そして、この 2 つの層に挟まれている、水層があります。このように、涙は 3 層を形成する事でバランスを取り、互いに協力して少ない涙を有効に働かせていますが、この構造が壊れてしまうと、ドライアイになっ

てしまうのです。以下、3層構造が壊れる原因を記載します。

### ① 油分の不足

涙の一番外側は、油分で覆われ乾燥を防いでいますが、不足してしまうと水分が蒸発しやすくなります。油を分泌する腺は、上下のまつげの生え際にあります。油分は、加齢と共に減少しますが、若くても体質的に分泌線の詰まりやすい人がいます。また、最近、まつげの内側の化粧（アイライナー・アイシャドーなど）により、分泌線が塞がれるケースが増えています。

### ② ムチンの減少

ムチンが減ると、涙の層は安定しません。水分が眼の表面に定着しないので、乾燥しやすくなります。

### ③ 環境

パソコン・スマートフォン・タブレットなどのデジタル機器を長時間使用すると瞬きの回数が減り、涙の層が崩れてドライアイになることがあります。また、コンタクトレンズの長時間使用、エアコンが直接、眼に当たるといった環境もドライアイを引き起こす要因となります。

## ドライアイの予防、および対策

### 1. 日常生活の改善

ここでは、ドライアイの予防、および対策をお伝えします。既にドライアイの方は、悪化させないように日常生活での留意点をお伝えします。対策は3つあります。

#### ① パソコン・スマートフォン

パソコンやスマートフォンを使っている時は、積極的、かつ意識的に瞬きを行いまししょう。パソコンやスマートフォンは、適度な距離（40cm程度）を取り、姿勢を良くして見るようにします。寝転んで眼の前にスマホを持ち上げたり、首をガクンと下げて見たりする姿勢は、画面に眼を近づけてしまうため、眼ばかりでなく頸部の筋肉も疲れさせてしまいます。こまめに休息をとり、遠くを眺めたりして、眼のピントを調整しましょう。

## ② エアコン

- 空調の風が直接、眼に当たらないようにしましょう
- 加湿器を使って部屋の湿度を調節しましょう
- 自動車のエアコンにも注意しましょう

## ③ コンタクトレンズ

清潔に保ち、装用時間を短くしたり、メガネを併用したりしましょう。眼科での定期検査をおすすめします。

## ④ その他の注意点

- 涙は緊張すると出にくくなります。ストレスを溜めないようにしましょう
- 睡眠不足もドライアイの原因となります
- 適度な運動は、ドライアイの症状を軽くします
- まぶたを温めると涙の油分が出やすくなり、ドライアイの予防効果があるといわれています。眼の乾きを感じたら、ホットアイマスクや蒸しタオルなどで、まぶたを温めましょう

## 2. 薬物療法

眼に潤いを与える、眼の障害を治す効果のある点眼薬があります。薬局・薬店、眼科などで、ご相談ください。

### 3. 眼のツボを押してみましょう

眼の周りにはたくさんのツボがあります。ドライアイ解消に効果があるツボは、以下の3つです（巻末参照）。

#### ① 天応（てんのう）

眉毛の下2～3ミリのくぼみにあり、このツボを押すと頭に鈍い痛みを感じる。

#### ② 清明（せいめい）

眼頭の内側にある小さなくぼみで、このツボを押すと鼻の奥に鈍い痛みを感じる。

#### ③ 四白（しはく）

黒目の下、約3cmの頬骨の辺りで、このツボを押すと顔面神経に痛みを感じる。

眼のツボを押す際、眼を突いてしまう、眼に細菌が感染するなどの危険があります。ツボ押しをする場合は、以下の注意事項をよく守り、自己責任で行なってください。

- 静止した状態で行う（乗り物の中や歩行時は行なわない）
- 力を入れすぎない
- 清潔な手で押す
- 爪を立てない

図 ドライアイに効果のあるツボの位置

