

涙は足りてる？潤いを守る眼育（めいく）アップ術

空調の効いたオフィスでパソコンを長時間見ていると、「目がしょぼしょぼする」「目がかすんで画面が見えにくい」と感じた経験はありませんか？その原因には、ドライアイが関係しているかもしれません。日本におけるドライアイ患者は約2,000万人と推定されており、加齢だけでなく「女性」、「コンタクトレンズを装着されている」などとの因果関係が強いとされています。目の不調を「いつものこと」と放置せず、毎日のほんの少しのケアで快適な日々を過ごしてみませんか？今回は、ドライアイの主な要因と、日常生活の中でできるセルフケアについてご紹介します。

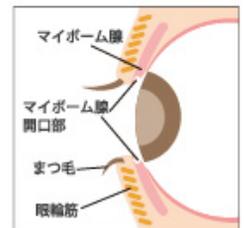


▶ドライアイの原因は「涙の量が減ること」だけではありません

ドライアイとは、さまざまな要因により涙液層の安定性が低下し、眼の不快感や視機能異常を生じ、眼表面の障害を伴うことがある状態を指します。「涙の量が低下して目が乾いている状態」と捉えられがちですが、近年の研究では、「涙の質の低下」によるものがドライアイ全体の大部分をしめていることがわかってきています。

▶カギとなる「マイボーム腺」

涙は99%の水分（液層）の表面を、1%の油分が覆うことで蒸発を防いでいます。この油分を分泌しているのが、まぶたに存在する「マイボーム腺」です。マイボーム腺から分泌される油分が不足すると、涙の量が正常であっても涙が蒸発しやすくなり、目がごろごろする、目の乾燥感などの不快な症状を引き起こします。近年の研究では、多くのドライアイ患者にはマイボーム腺の詰まりが見られることも報告されています。また、この油分が足りないタイプのドライアイは点眼治療だけでは改善しにくいとも指摘されています。



▶今日からできるセルフケア

1. まぶたを温める温電法（おんあんぽう）

油分は冷えると固まり、温めると柔らかくなります。まぶたを温めることでマイボーム腺に詰まった油分が溶け出しやすくなり、まぶた周囲の血流改善も期待できます。ただし、花粉症をはじめとするアレルギー性結膜炎のある方は、目を温めることで痒みが強くなる、目が充血することがあります。症状のある場合は、主治医にご相談下さい。

2. 意識して“まばたき”をする

パソコンやタブレットなどの画面を使用したVDT作業（Visual Display terminals）では、集中して画面を見つめることで、無意識のうちにまばたきの回数が減少します。その結果、涙の蒸発量が増えて、目が乾燥しやすくなります。目の乾燥を防ぐ対策として、1時間作業をしたら10分間は画面から目を離す、20分に1回20秒間、20フィート（約6m）離れた所をみるという対策が推奨されています。ご自身の仕事のリズムに合わせて、意図的に取り入れてみましょう。



まばたきの回数	ベースライン	15.5回/分
	タブレット使用	6回/分
	パソコン使用	6.5回/分

3. マスクをしっかりとフィットさせる

こんなに減るの!?

マスクの着用はインフルエンザや新型コロナウイルス感染防止のために有用ですが、息がマスクの上から漏れ、目の上に吹き付けることで「目の表面が乾く原因」にもなります。マスクを着用される際にはしっかりとフィットさせましょう。

