

ドライアイの予防

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

ドライアイとは

ドライアイとは、涙の分泌量の減少や蒸発量の増加、涙の成分の変化により、目を潤す力が低下して目の表面の粘膜に異常をきたした状態のことをいいます。

主な症状

- ・目が乾いた感じがする
- ・目がゴロゴロする
- ・目が開けにくい時がある
- ・目が疲れやすい
- ・時々、物がかすんで見える

(ドライアイの症状の感じ方はさまざまです。ドライアイかどうかは自覚症状だけでは判断できません。)



予防法

- **エアコンの風が直接、目に当たらないようにする**
エアコンの風が直接、顔に当たるような場所にいると、目を守る働きをする涙の蒸発量が増えて目が乾燥します。
- **コンタクトレンズの長期、長時間装着を控える
(目が疲れたら眼鏡に替える)**
コンタクトレンズは涙を吸収し、目を乾きやすくします。コンタクトレンズを使う時は装着時間を守ることが大切です。
- **パソコンで連続作業をする場合は時々、窓の外を見たり、他の作業を挟んだりして目を休める**
パソコンで作業をする時は、画面をじっと見つめる時間が長くなります。そうするとまばたきの回数が減って涙が目の表面から蒸発しやすくなります。
- **意識的にまばたきをする**
まばたきは、目の表面に涙を均等に行き渡らせる働きを担っています。

ドライアイの主な症状以外にも、目の痒みや痛み、目やになど目に症状がある場合は眼科を受診してください。