



その症状ドライアイかも！

ドライアイは、涙液の減少あるいは質的な変化により眼の表面に障害が起きる疾患です。涙が足りないと眼は乾いて傷つきやすい状態となり、重症になると眼の表面に無数の傷がついている場合もあります。ドライアイは「目の生活習慣病」と言われ、年々患者さんが増えています。症状が多岐にわたるため自分ではドライアイだと気づいていない人もいます。ドライアイを放置しておくとう目の不快感、違和感が続き、それに伴う肩こり、頭痛、視力の低下などが起こる事もあります。ドライアイは点眼などの治療や目の乾燥を防ぐ工夫などで改善します。早めに気づき対策をたてましょう。

*ドライアイの主な原因

- 加齢、ストレス、夜型の生活習慣、降圧剤・精神安定剤等の内服による涙の質・量の低下
- パソコン、テレビ、車の運転、読書等に集中している際のまばたきの減少
- 空気の乾燥、冷暖房等による涙の蒸発
- コンタクトレンズの使用による目の乾燥

*目の状態をチェックしましょう！

①10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？ <開けてられない場合ドライアイの可能性あり>

②当てはまる症状がありますか？ <5つ以上当てはまったらドライアイの可能性あり>

- | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が赤い | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする |
| <input type="checkbox"/> 何となく目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 涙がでる | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 光をみるとまぶしい |

*ドライアイの対策

- パソコン作業では、こまめに休憩をとり目を休ませましょう。又意識してまばたきをしましょう。
- なるべくテレビやパソコンの画面は目より下に置き、目の開きすぎによる涙の蒸発を防ぎましょう。
- 冷暖房の効いている部屋や、乾燥した季節は目が乾きやすくなります。加湿器を利用しましょう。
- 机やパソコン画面に日光や照明が反射ないように置き、目が疲れないようにしましょう。
- 症状が強い時や長引いている時は、早めに眼科を受診しましょう

*目薬の種類

人工涙液を点眼して直接、目の表面を潤すことが、ドライアイの基本的な治療法です。点眼薬は通常5分ほどで吸収・排出されてしまうので、ドライアイ治療には、なるべくこまめに点眼します。点眼回数が非常に多くなる場合には、必ず防腐剤が入っていない人工涙液を選びましょう。防腐剤入りの点眼薬は使いすぎると防腐剤による角結膜障害を引き起こす危険性があるので、**1日7回**くらいまでにしましょう。人工涙液以外には、保水効果のあるヒアルロン酸という成分の薬も使われます。

参考文献：日本眼科学会HP・参天製薬HP

働き	人工涙液		ヒアルロン酸点眼薬液
	防腐剤入り	人工涙液マイテア	ヒアロンサン
	防腐剤なし	ソフトサンティア 市販薬：1本 130円(扱いあり)	ヒアレインミニ
水分の補給		○	○
水分を保つ		×	○
傷を治す		×	○

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります) あすなろ武川薬局

TEL 0551-26-3800

FAX 0551-26-3810

