



『ドライアイ』

みなさんのお住いの地域では、一番空気が乾燥する季節はいつですか？関東地方や九州地方などは1月・2月が最も湿度が低くなります。一方で多くの地域では、3月・4月が低くなる傾向にあります。

特に寒い季節は室内で暖房を使用するため、屋外・屋内ともに乾燥した空気の中で過ごすこととなります。日常生活で不自由をもたらす目の乾燥、ドライアイに注意して過ごしましょう。

■涙の役割

涙には、①乾燥の防止、②殺菌、③洗浄、④酸素や栄養の補給、⑤目の表面を滑らかに保つ役割があります。

そしてまばたきには、涙の分泌を促したり、目の表面に涙をいきわたらせる働きがあります。

■ドライアイとは？

涙の量が不足したり、涙の成分のバランスが崩れることで起こる病気です。目が乾くだけでなく、目の表面を滑らかに保つことができなくなると、目の表面が傷つきやすくなります。

■ドライアイの症状

ドライアイになると、以下のような症状がみられます。複数の項目が当てはまる方は要注意です。

目が疲れる	目の不快感	充血
目がゴロゴロする	光がまぶしく感じる	目の痛み
物がかすんで見える	目やにが出る	かゆみ
目が重たい感じがする	目が乾いた感じがする	涙が出る



■ドライアイの原因と対策

	原因	対策
1	空気の乾燥 低湿度や低温は、涙の蒸発が進むため、ドライアイを引き起こしやすくなります。	暖房（夏は冷房や送風）の 風が直接当たらない ように、効き過ぎないようにしましょう。室内が乾燥しているときは、加湿器などを活用しましょう。
2	コンタクトレンズの使用 コンタクトレンズを装着すると、涙が吸い取られるなどの理由から、ドライアイを引き起こしやすくなります。	長時間の利用を避け 、夜間や週末はメガネを利用するなど、目を休ませましょう。
3	テレビ・携帯電話・パソコンの使用 画面を集中して見る時、まばたきの回数が減少し、ドライアイになりやすくなります。	定期的に目を休め 、顔を画面に近づけ過ぎず、視線より下に画面を設置するようにしましょう。
4	ストレス ストレスが高い状態では涙の分泌が抑えられます。	涙の分泌はリラックスした時（副交感神経が優位な時）に増えますので、 リラックスできる時間 を取りましょう。

■気になるときは、眼科医に相談を

目の調子が悪いとき、気になる症状があるときは、早めに眼科を受診してください。