

Q ドライアイの予防法、対処法を教えてください。

A ドライアイの原因には、次のようなことが考えられます。

- ① 生活環境的要因 …… 睡眠不足、ストレス、乾燥した部屋、コンタクトレンズの装着など
- ② まばたきの減る作業 …… パソコン、TVゲーム、読書、運転など
- ③ 病気の影響 …… 膠原病※、糖尿病など
- ④ 薬の影響 …… 精神安定剤や血圧を下げる薬など
- ⑤ その他 …… 加齢、目が大きいなど

※シェーグレン症候群は、涙腺が破壊されて涙の分泌量が徐々に減る病気ですが、涙腺だけではなく、唾液腺も破壊されるため、「目の乾き(ドライアイ)、喉の乾き」が特徴的な症状として現れます。

基本的には、目の表面から蒸発する涙の量を減らすために、次のようなことを心掛けてみましょう。

1 目を休ませるために適度な休憩をとみましょう。



2 TVやワープロの画面は、目より下の位置へ置きましょう。



3 ワープロなどの画面は照明が反射ないようにしましょう。



4 冷暖房のきいている部屋は、加湿器をおいたり、換気をして保湿に努めましょう。



5 意識的にまばたきの回数を増やしましょう。



6 風の強い日の外出には、メガネなどで目を保護しましょう。



7 コンタクトレンズの使用は眼科医の指示を守りましょう。



「目が疲れる・乾く」などの症状がでた場合には、早めに主治医の先生に相談してみましょう。