サンケイスポーツ　平成24年（2012年）1月21日　土曜日　<第三種郵便物認可>

Dr.サンスポ

ドライアイには目からウロコの簡単ケア

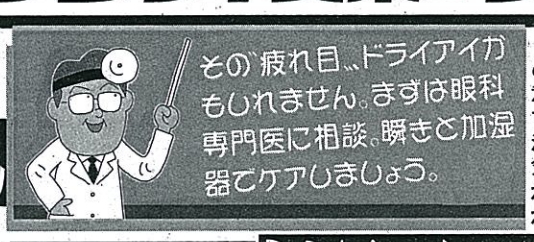
意識的にまばたき

通常は3秒に1回。読書6秒に1回、パソコン10秒に1回、ゲームでは12秒に1回に減少

京都府立医科大学
眼科学教室教授
木下茂さん

★きのした・しげる
京都府立医科大学眼科学教室教授、医学博士。1974年、大阪大学医学部卒業。財団法人住友病院眼科医員などを経て、79年、米国ハーバード大学医学部眼科研究員。大阪労災病院眼科部長、大阪大学眼科学教室講師を経て、92年から現職。ハーバード大学スケペンス眼科研究所上級研究員、英国カーディフ大学名誉教授、同志社大学生命医科学部連携教授などを兼任。

チェックしてみて▶



空気が乾燥する季節。〝目の乾燥〟「ドライアイ」にも注意が必要だ。目の表面を保護する涙液の分泌が減ったり、涙液がすぐに乾いてしまう病気で、40歳以上の3人に1人が悩まされているという。目がしょぼつく、見え方が悪いといった症状から、単なる目の疲れと思って放置、角膜に障害が起こることも少なくない。「ドライアイ」に詳しい京都府立医科大学眼科学教室の木下茂教授に、「ドライアイ」発症のメカニズムと予防や改善、治療法についてきいた。

◆「ドライアイ」の主な症状◆
- ★目が疲れやすい
- ★目が乾いた感じがする
- ★目がごろごろする
- ★目が重たい感じがする
- ★目が痛い
- ★涙が出る
- ★目がかゆい
- ★光を見るとまぶしい
- ★目が赤い（充血する）
- ★物がかすんで見える
- ★目やにが出る
- ★目に不快感がある
- ★コンタクトレンズが痛い

角膜に障害も…

Q　パソコン作業をしていると目がショボショボしてきますが…。

A　「ドライアイ」の可能性があります。日常的にパソコン作業をしている人の約3割に症状がみられる病気で、日本では、少なくとも1000万人以上の患者がいると考えられる。40歳ごろから増えるので、働き盛り世代はとくに注意しましょう。

Q　どんな病気ですか？

A　目の表面を覆う涙の分泌量が減ったり、涙の質の変化から量は足りていても目を開けるとすぐに涙が乾いてしまう病気です。

Q　自覚症状は？

A　「目が乾く」と感じる人よりも、目がショボショボするといった疲れ目のような症状を訴える人が多いですね。ほかには、目が重い、物がかすんで見える、目がゴロゴロするといった症状もある。逆に、理由もなく涙が出る人もいます。

Q　涙が出ていても「ドライアイ」なんですか？

A　「ドライアイ」には、涙の量が減る「涙液減少型」と、涙がすぐに乾いてしまう「涙液蒸発亢進型」があります。パソコン作業などによる「ドライアイ」は、全体の約85％を占める「涙液蒸発亢進型」です。

Q　それはなぜ？

A　瞬きの減少などで、涙液の蒸発が進み、涙液の質も低下します。その結果、目の上にまばらに乾いた場所ができ、そこから、角膜や結膜にキズがつく。これが涙液の質を低下させ、さらに目が乾きやすくなるという悪循環を起こすからです。

40歳以上の3人に1人が症状持つ

加齢で分泌減る

Q　瞬きですか？

A　瞬きするたびに涙は分泌されるので、回数が減ればそれだけ目は乾きやすくなる。瞬きの回数は、通常なら1分間に平均21回。3秒に1度は瞬きしている計算です。これが、読書の時には6秒に1回、パソコンでは10秒に1回、コンピューターゲームなどをしていると12秒に1回に減る。しかも、加齢によって涙（水分）の表面を覆って乾燥を防ぐ役割をしている油分の分泌も減り、さらに乾きやすくなります。

Q　ほかに原因は？

A　コンタクトレンズを装着すると乾燥しやすくなります。冬は気温や湿度も低く、症状が強くなる。エアコンなども乾燥を助長します。

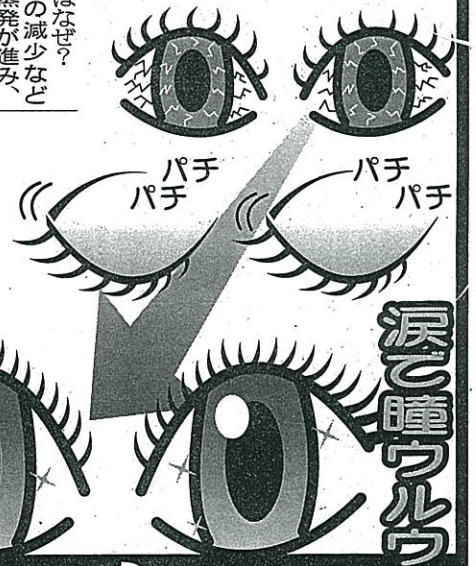
加湿器オススメ

Q　予防・改善法はありますか？

A　意識して瞬きをすること。パソコンのモニターはなるべく低い位置に置き、視線を下に向けて作業すれば、乾燥は軽減されます。コンタクトレンズは乾燥しにくいシリコンハイドロジェル素材のものを。眼精疲労や痛み、乾燥感がある場合は、メガネの使用に切り替えた方がよいでしょう。また、室内の乾燥を防ぐため、加湿器の利用がおすすめです。

Q　市販の「ドライアイ」用目薬はどうでしょう。

A　市販の目薬の大半に防腐剤が入っています。これが「ドライアイ」の原因になることも多い。たまに使う分には問題ありませんが、1日に何度も使ったら、かえって悪化の原因になりかねません。緊急避難用と考えて、早めに眼科医の診断を受けましょう。



異物を洗い流して粘膜を正常にする

【涙の成分と働き】

涙は、目を乾燥から守る以外に役割が数多い。

たとえば、目の表面を涙でツルリとさせることで、物がはっきり見えるようにする。異物や細菌、花粉などを洗い流す働きで、花粉症による目のかゆみも軽減する。

涙に含まれるビタミンAや成長因子が目の粘膜を正常に保ち、ラクトフェリンやリゾチームなどの抗菌物質が、目の感染症を予防する。

目は、1分間に約20回の瞬きをすることで、こうしたさまざまな成分を含む涙を分泌、目の表面を潤すとともに、目の健康を守っているのだ。

【「ドライアイ」の治療法】

軽症の場合は、ヒアルロン酸点眼液などでの治療が中心。木下教授は、「ヒアルロン酸にはうるおいをプラスするというだけでなく、周辺の水分をとどめておく保水効果がある。涙が乾きにくくなります。まずは、こうした成分が入った人工涙液を頻繁に使うことで対処します」。

また、5日には、涙液を安定させるカギとなる成分で、目に涙をとどめる役割を果たすムチンを増やすことができる、1回使いきりタイプの点眼液「ムコスタ点眼液UD2％」（1日薬価約108円、保険適用）も発売された。

ヒアルロン酸点眼液で保水効果

重症になると、涙の排出口である涙点に小さなプラグを差しこんでふさぐ涙点プラグや涙点を閉じる外科的手術で、涙を眼球に長くとどめ、自分の涙をためて治療する方法もある。ただし、「ドライアイ」はさまざまな要因が複合して起こる病気。原因によって、治療法も異なるので、専門医による診断が必要だ。

細菌、ウイルスから目を守る

【目と涙の関係】

目は直接、粘膜が外界と接している組織。涙液は目を保護する重要な存在だ。「涙がないと眼表面が露出して、異物や細菌、ウイルスなどの影響を受け、角膜（黒目）や結膜（白目）の上皮細胞が障害を起こす」（木下教授）という。

涙の成分は水分だけではない。というのも、「角膜や結膜の上皮細胞膜には油分があり、水をはじく。水がのりやすくなるような役割を持つ成分が必要になる」（同教授）からだ。それが、涙液を安定させるためのカギとなるムチン層だ。

さらに、涙の本体の水分の上には、「薄い油膜（油層）があり、水分が蒸発してしまうのを防いでいる」（同教授）。

「涙液蒸発亢進型ドライアイ」では、このムチン層や油層が減少し、涙はでているのにすぐに乾燥してしまうというトラブルが起こる。