



10月10日は「目の愛護デー」です

涼しい風に、秋の深まりを感じますね。

さて、10月10日は「目の愛護デー」。「10」という数字を、くるっとタテにしてみると「1」が眉毛で「0」が瞳に見えることからこの日が選ばれたのだそうです。

スマートフォンやパソコンの普及により、

目の疲れやドライアイに悩まされている方が増えてきました。

「目の愛護デー」をきっかけに、目について考えてみてはいかがでしょうか。

秋から冬にかけて空気が乾燥し、肌や目も乾燥しやすい時期になります。

そこでドライアイについて勉強してみましょう。



ドライアイってどんな病気？

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気であり、目の表面に傷を伴うことがあります。いわばドライアイは涙の病気といえます。高齢化、エアコンの使用、パソコンやスマートフォンの使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイ患者さんも増えています。



涙は目を守るための大切なもの

「涙」は目の表面をおおい、目を守るバリアのようなはたらきをしています。

ドライアイの要因には様々なものがありますが、とくにパソコン、コンタクトレンズ、エアコンなどを使用することで涙が蒸発しやすく、不安定になり、目の表面の細胞を傷つけてしまいます。

また、「まばたき」は、涙の分泌を促す刺激となって涙を出したり、目の表面に涙を均等に行きわたらせるはたらきを担っています。

涙のはたらき

- 乾燥防止 ●洗浄
- 殺菌 ●栄養補給
- 目が鮮明な像を結ぶよう
黒目の表面を滑らかに保つ



ドライアイは眼科医にて適切な診断と治療が必要な病気です。

ドライアイは、様々な要因により涙が不安定になる疾患で、目の不快感や視機能の異常を生じ、目の表面に傷を伴うことがあります。

症状や原因が様々であるため、単なる一時的な不快感・不調との区別がつけられないため、眼科医でなければ正しい診断・治療を行うことができません。

放置していると、よくないかも。

ドライアイの症状は、目の乾きからだけでなく疲れ目から痛みまで様々。

それが一過性の不調なのか、眼球の表面に障害が起きているためなのかは、眼科でのきちんとした検査なしに判断することができません。

早期治療と定期的な通院がポイント。

ドライアイは、生活習慣や他の病気などにより、涙の量や質が変わってしまうことで起こる病気です。そのため、市販の目薬で水分を補うだけでは十分ではない場合があります。また、市販の目薬や水道水による洗眼は、かえって病状を悪化させてしまうこともあります。

薬の処方・治療

ドライアイには、専門的な治療が効果的です。おもな治療には点眼液によるものと涙点閉鎖による治療があります。

●ドライアイの治療薬

従来は、水分を補給し、傷ついた角膜を修復するタイプの目薬が使用されていました。最近では、



涙の各成分に直接はたらきかけるタイプの目薬が開発されたことにより、ドライアイ患者さんごとの涙のタイプに応じて、正常に機能していない涙の層をターゲットとした層別治療が可能になりました。

●涙点プラグによる治療

点眼液で効果が得られない場合は、涙点閉鎖による治療を行います。涙の排出口である涙点を閉じ、涙の流出を抑えて、涙を目の表面に十分にためる方法です。涙点到シリコンや合成樹脂製の涙点プラグを挿入します。また、涙点閉鎖の治療には、涙点を縫い合わせる涙点閉鎖術もあります。

※参天製薬ホームページ「ドライアイ」より

<http://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/dryeye/>
(2017.9.7)

検査のまめ知識

眼科でおなじみの検査から特殊な検査まで紹介

生体染色

眼科において生体染色（せいたいせんしょく）とは、フルオレッセン液と呼ぶ黄色い色のお薬で角膜や結膜の組織を染色することをいいます。その構造や状態などを観察するためには、診察室で細隙灯を使いブルーの光の照明をあてて検査します。



涙液分泌機能検査

ドライアイや眼精疲労がある場合や、コンタクトレンズ装用時に必要となるのが涙液分泌検査です。この検査は涙の量を調べます。涙が少ないと眼が乾いたり、疲れやすくなります。また、コンタクトレンズは涙が潤滑油の役目をしていますので、涙が少ないといろいろな障害が起こります。

綿糸法はフェノールレッドで着色した綿糸を使う方法でフェノールレッド綿糸法とも呼ばれ、検査時間が短時間（約15秒）です。むので、患者さんの苦痛が少ないところが長所とされています。涙の濡れが正常値は10 mm以上、異常は5 mm以下とされています。



発行者

米倉眼科
南草津米倉眼科

TEL.077-583-2134
TEL.077-569-1288

くわしい医院情報はこちら
「米倉眼科ホームページ」

みんなの瞳 **NAVI**
<http://www.yonekuraganka.jp/>

米倉眼科

検索