(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TELO55(977)6024 たまち薬局 TELO54(251)1678 ひまわり薬局 TELO53(463)4312 みかん薬局 TELO53(584)2230 いちご薬局 TELO55(946)6430

ドライアイ

最近、目がすぐに疲れる、目のゴロゴロを感じることが増えていませんか? もしかすると、目の表面に傷がつくドライアイになっているかもしれません。 今回は、目を守るために、ドライアイについてご紹介します。



◆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の不足や、涙の成分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り、目の表面に傷が生じる病気です。いわばドライアイは涙の病気といえます。ドライアイが進行すると、視力低下や痛み、角膜上皮剥離(角膜が乾燥してはがれる病気)を発症してしまうこともあります。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おり、その数は 2,200 万人ともいわれています。

主なドライアイの症状



目が疲れやすい



物がかすんで見える



目が乾いた感じがする でろごろする、 なんとなく不快感がある

◆ドライアイの原因は?こんな生活をしている人がなりやすい!

- ・エアコンを長時間使用する方
- ・パソコンを長時間使う方
- ・ 夜更かしする方

- ➡室内が乾燥することで目がすぐ乾いてしまいます。
- ■画面を集中して見ている時に、

まばたきの回数が減ってしまいます。

- ・コンタクトレンズを使用している方 → 涙がコンタクトレンズに吸い取られたり、涙が蒸発しやすくなったり、涙の状態が変化しやすいです。
- 運転をよくする方

→ 運転に集中してまばたきが減少します。

◆治療方法は?

ドライアイには点眼液による治療が効果的です。

働き	人工涙液	角結膜上皮障害治療薬
	(薬剤例:人工涙液マイティア)	(薬剤例:ヒアルロン酸ナトリウム)
水分の補給	0	0
傷を治す	×	0

※複数の点眼液の使い方は?

2剤以上の点眼液を使用する場合、先に点眼した液が後に点眼した液によって洗い流される可能性があるため、その点眼間隔を<u>5分以上</u>あけることが望ましいです。 また、望むような効果が出ない可能性があるため製剤によっては順番が必要なものがあります。医師叉は薬剤師の指示通りに使用しましょう。

◆ドライアイにならないためには?普段から気をつけること

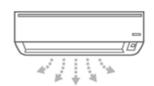
パソコンを使用する時

目を大きく見開かずに済むようにパソコンの画面を目より 下に置きましょう。長時間使用するときは、こまめに休憩をとり、 意識的に瞬きをするように心がけましょう。



・エアコンを使用する時

エアコンの風に直接当たらないようにしましょう。 また、エアコンが効いている室内は乾燥しやすいので、 加湿を心がけましょう。



ドライアイは、多くの患者さんがいるにもかかわらず、病気としてあまり認識されていません。知らないうちに目が傷ついていることがあります。

少しでも異常を感じたら、迷わず眼科に行きましょう!

チェック項目が5つ以上なら ドライアイの可能性があります。

▼ ドライアイチェックシート		
□ ものがかすんで見える	□ 何となく目に不快感がある	
□ 重たい感じがする	□ 目がかゆい	
□ 目が痛い	□ 目やにが出ている	
□ 光を見るとまぶしい	□ 目が疲れる	
□ 目が赤い	□ 目が乾いた感じがする	
□ 涙が出る	□ 目がごろごろする	

文責: 高林祐沙(実習生)

参考資料:参天製薬-ドライアイ http://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/dryeye/