

ドライアイ



【涙の役割とドライアイの関係】

- ドライアイとは目を守るために大切な「涙」が十分に役割を果たせていない状態です。「涙」はまばたきの弱い刺激によって涙腺から分泌され目の表面に広がります。まばたきをせずに目を開いていると「涙」は目の表面から蒸発していきます。
- 「涙」には角膜（黒目）に酸素を与える、目の表面に栄養を与える、外敵から目を守る、乾燥させないように保湿する、ゴミなどを洗い流すなどの役割があります。「涙」はドライアイにならないために重要な働きをしています。

ドライアイを悪化させないためには毎日の生活習慣を見直すことが大切です。目薬の使用とあわせて、次のことに注意しましょう。

ドライアイの予防法

① 空気の乾燥を防ぐ

冬になると、空気が乾燥することで涙が蒸発しやすくなり、ドライアイの悪化に繋がります。冬以外でもエアコンの効き過ぎやエアコンの風を直接受けないように注意しましょう。部屋の空気の乾燥を防ぐために加湿器などで対策しましょう。



② コンタクトレンズの使用頻度を減らす

コンタクトレンズを使用すると目の表面の涙の膜が、本来よりも薄くなってしまいます。涙の膜が薄く、不安定になることで、ドライアイの悪化に繋がります。家にいるときはメガネにするなど、コンタクトレンズを装着している時間をできるだけ短くするようにしましょう。



③ スマホ・パソコン使用時の工夫

スマートフォンやパソコンなどを使用する際は、まばたきの回数が少なくなり、目が乾燥しやすくなるため、意識的にまばたきをしましょう。

まばたきは通常、3秒に1回ほどと言われますが、パソコン作業などをしているとそれが10~20秒に1回ほどに減ってしまいます。パソコンやスマートフォンを見つめて目を開きっぱなしになっていると「涙」はどんどん蒸発し、「涙」が足りない状態になってしまいます。

長時間の作業をする場合は1時間に15分程度休憩し目を休めましょう。



セルフケア

① 目を温める

目を温めると、目元の緊張が緩み涙の分泌を促す事ができます。

●ホットタオルで目を温める方法●

- 1, 温かいお湯でタオルを濡らし軽く絞る
- 2, ビニール袋に入れて、電子レンジで温める
- 3, ビニールのまま、目元にのせて10分程度温めましょう。

② 点眼薬を上手に使う

目の表面の水分を補い、目を清潔に保つために点眼薬の使用がすすめられます。普段から防腐剤の入っていない市販薬で目の潤いを助けるとともに、症状がよくならなければ、早めに眼科を受診し、医師の指示に従って点眼薬を使用しましょう。



薬局で取り扱っている薬

■ソフトサンティア

ソフトサンティアは涙液に近い性質を持った人工涙液で、涙液不足に伴う目のかわき・異物感などの不快な症状を改善します。また、ソフトサンティアは、コン



タクトレンズに対して何ら影響を及ぼさないことが確かめられていますので、すべてのタイプのコンタクトレンズ [ソフト・O2・ハード・ディスポーザブル (使い捨て)] を装着したまま点眼することができ、コンタクトレンズ着用時の不快感、目の疲れ、目のかすみ、目のかわきなどの諸症状を改善します。

(EYE CARE SELECT / SANTEN ソフトサンティア紹介
参照)

オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>