

『ドライアイ』について

10月10日は「目の愛護デー」です。みなさん、目の健康について考えたことはありますか？
現代人はパソコンやスマホなどの画面を見ている時間が多く、目を酷使しがちです。そんななか、「ドライアイ」の方が年々増加しています。現在では、仕事でパソコンを使用している人の3人に1人がドライアイと言われています。

◆ドライアイになるとどうなるの？

ドライアイは、失明につながるような重篤な病気ではありません。

しかし、悪化させると、慢性の頭痛や肩こり、全身の倦怠感^{けんたいかん}など、日常生活にも影響することがあります。

◆原因は？

パソコンやスマホ、読書や運転中など集中しているときのまばたき回数の減少や、コンタクトレンズの使用、冷暖房などによる空気の乾燥、夜型の生活、食生活の変化などがあげられます。

このほか、加齢に伴う涙量の減少や、内服薬の影響、喫煙、全身の病気に伴うものなどがあります。

また、男性よりも女性の方がなりやすいことが知られています。

◆日頃のケアが大切です！



- ・意識的にまばたきをする
- ・目元を蒸しタオルなどであたためる
- ・空調の風が顔に直接あたらないようにする
- ・コンタクトレンズの長時間の使用は避ける
- ・タバコは吸わないようにする
(タバコの煙により涙の状態が悪くなることが知られています)
- ・目のストレッチをする

チェックしてみましょう！

①次の症状はありませんか？

- ☐ 目が疲れる
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 涙が出る
- ☐ ものがかすんで見える
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 目に不快感がある
- ☐ 光を見るとまぶしい
- ☐ 目が痛い
- ☐ 目がごろごろする
- ☐ 目が赤い
- ☐ めやにがでる

②まばたきをしないで、10秒以上目を開けていられますか？

①の症状が5項目以上該当、または②で10秒以上目を開けていられなかった方はドライアイの可能性あります。自己判断せず、一度、眼科で相談してみましょう。

～目のストレッチ方法～

- (1) 眼球を、上→下→上→下の順にゆっくり動かす [①を5回程度繰り返す]
 - (2) 左→右→左→右の順にゆっくり動かす [②を5回程度繰り返す]
 - (3) 眼球をクルッと円を描くように回転運動させる [③を5回程度繰り返す]
- 以上の動作を、2～3回繰り返し行うのが効果的です。