



## ドライアイ

暖房などで乾燥が気になる季節が始まります。お肌が乾燥しているかな？と感じたら、目も乾燥しているという合図です。また、一日中コンピューターやスマートフォンなどの画面を見る方は、特にドライアイを意識して対処を怠らず、乾燥する季節を乗り越えましょう。

Text by 欧州日本人医師会 井野場 孝一 医師/眼科/スウェーデン イェヴレ

### + ドライアイとは？

近年よく耳にするドライアイ、その名のとおり、目が乾いた状態のことをいいます。涙、もしくは涙液は、角膜にとって必要不可欠な要素の一つです。この涙が正常に、そして定期的に角膜に適量の湿気を与えないとさまざまな症状や病気を引き起こします。涙の量は普通でも、質が悪く同じような症状が起こります。症状でよく見られるのは、目がかすむ、しょぼしょぼする、目にゴミが入っているような感じがするなど、さまざまです。しかし、ドライアイと思っても実は角膜の感染症だったりするので、違和感があつたら受診しましょう。

### + 原因

原因にもいろいろあります。コンピューターやスマートフォンの長時間使用や、眼鏡をかけずに無理して物を見ること、コンタクトレンズの使用、または違う病気に至るまでさまざまです。コンピューターやスマートフォンは、画面を見ているときにまばたきをしないことが多いため、ドライアイを引き起こしやすくなります。また、室内外の気温、空調の状態（湿度）なども影響します。さらにコンタクトレンズの使用中は、目が乾きやすい状態になります。

目が乾くとコンタクトレンズと角膜の間にある涙の膜がなくなり、コンタクトレンズが吸盤のように角膜に張り付いてしまいます。使用者の声で多いのは、「コンタクトレンズがはずしにくい」というものです。そうなると角膜に必要な涙の循環が途絶えてしまい、ドライアイだけで

はなく、感染症の原因にもなります。最近では使い捨てがあるため、安易に考える人も多く、コンタクトレンズをしたまま寝る人もいますが、それはもつてのほかです。また、ドライアイは



多くの場合、ショーグレン症候群（涙腺の分泌障害など）によって引き起こされますが、鬱の治療や、顔のニキビの治療に使用する薬に起因する場合もあります。

### + メイクをしっかり落とすことも大事

治療は、点眼による涙液の補充が主流となります。点眼液にもいろいろな種類があり、液状のものからゼリー状、もしくは軟膏のようなものまであります。点眼液の量や種類、頻度は、症状や角膜の状態によります。液状の点眼液の中には、ボトルが特殊な構造になっていて、液が逆流しない構造のものまであります。また、コンタクトレンズを使用中に点眼する場合は、保存剤が入っていないタイプがお勧めです。

最後に1つ付け加えますと、目の周りの衛生管理も重要な要素の一つです。特に女性は、日々のメイクはきちんと落とすように心掛けましょう。

### 欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

(ご注意：診察ではありません)

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日  
(ヨーロッパ中央時間) 月・水・木曜日 21:00 - 22:00  
火曜日 22:00 - 23:00  
(イギリスおよびアイルランド) 月・水・木曜日 20:00 - 21:00  
火曜日 21:00 - 22:00

- 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外に使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>