



10月号

保健だより

平成 30 年 10 月
愛媛県立大洲高等学校

ドライアイについて

★ドライアイとは★

涙は、目の表面を覆い、それを潤して、目を守るバリアのような働きをしています。涙の分泌量が減ったり、涙の量は十分でも質が低下したりすることによって、目の表面を潤す力が低下した状態を、ドライアイと言います。



★ドライアイの主な症状★

- 目が疲れやすい
- 目が濁く
- 目がゴロゴロする
- 目がショボショボする
- 目が重い
- 目が痛い
- めやにが出る
- 目が充血する
- まぶしい
- 目がかゆい
- 自然と涙が出る
- 物がかすんで見える

★まばたきの役割★

まぶたを開いたり閉じたりする「まばたき」は、涙の分泌を促したり、目の表面に涙を均一に分布させたりする働きがあります。まばたきをせずに 10 秒くらいすると、涙の膜の所々にすき間ができて、目の表面に露出した部分ができますが、まばたきをすることによって、涙が目の表面全体に押し広げられ、すき間ができるのを防いでいます。

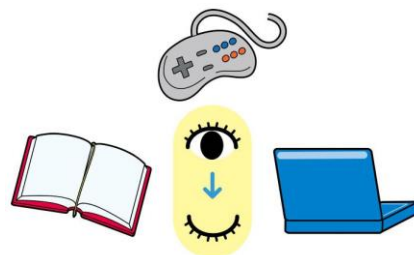
★ドライアイの主な原因と対策★

【空気の乾燥】

空気が乾燥していると、目の表面から涙が蒸発しやすくなります。このため、ドライアイの人の多くは、秋から冬にかけての季節の変わり目に症状が強くなります。また、エアコンによっても、部屋の空気が乾燥します。エアコンを使う場合は部屋の湿度にも注意しましょう。

【まばたきが少ない】

目の表面には目の渇きを検知するセンサーがあり、目が渇いてくると自然にまばたきをするようになっていきます。普段は、意識しなくても 3 秒に 1 回程度まばたきをしますが、パソコンやスマホなどに集中していると、まばたきの回数が極端に減ってしまいます。その結果、涙の蒸発が進み、分泌も低下するため、涙の膜にすき間ができてしまいます。パソコンやスマホを使うときは、意識的にまばたきの回数を増やすようにしましょう。



【コンタクトレンズ】

コンタクトレンズを使用している人は、使用していない人に比べて、目が乾燥しやすい状態にあります。意識してまばたきをしたり目薬を使ったりして、目の乾燥を防ぎましょう。

