

ドライアイとは、涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下し、目の表面の健康が損なわれる疾患です。ドライアイの罹患人口は、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、潜在患者も含めると国内で2,200万人にもものぼると言われています。



「涙」は、目の乾きを抑え（保湿し）、目の表面にある組織に酸素や栄養を送り、異物や細菌の侵入を防ぎます。目が乾くということはこれらの機能が低下するということですから、目に傷が付きやすくなったり、感染を起こしやすくなったりして、角膜や結膜の健康が損なわれる可能性があります。

ドライアイ患者さんは、目が乾くなど典型的なドライアイ症状だけでなく、様々な症状に悩まされています。その症状が一過性の不調なのか、眼球の表面に障害が起きているためなのかは、眼科でのきちんとした検査なしに判断することができません。放置しておく、知らないところで症状が悪化し、合併症を引き起こします。

室内が乾燥していると目が乾きやすくなるため、加湿器を使ったり、エアコンの設定を変えたりすることが予防につながります。また、パソコンやスマートフォンを使ったり、テレビを見たりするときは、顔を画面に近づけ過ぎない、画面は目より下に設置する、まばたきの回数を増やす、長時間運転をするときなどにはこまめに休憩を取るなどを心がけ、眼鏡の周りに覆いを付けて目の周りの湿度を上げ、目を温めて目の疲れを取ることも有効であるとされています。



ドライアイは、生活習慣や他の病気などにより、涙の量や質が変わってしまうことで起こる病気です。そのため、市販の目薬で水分を補うだけでは十分ではない場合もあります。また、市販の目薬や水道水による洗眼は、かえって病状を悪化させてしまうこともあります。少しでも気になったら、眼科を受診して、医師の指示に従うようにしましょう。

引用文献：参天製薬 HP