



ドライアイ



4月に入り、過ごしやすい時期となってきましたね。

空気の乾燥やほこりなどによる目の乾燥、かゆみ、充血等起こりやすい時期でもあるため、注意が必要です。

●瞬きの回数

普段無意識に行っているまばたきは1分間に約10回から20回。ところがパソコンやTVなどで画面を見ている時や、読書や運転など集中しているときの回数は1/4くらいまで減少してしまいます。



●ドライアイとは？

まばたきの回数が減ることによって涙の減少により、結膜や角膜などの目の表面が「肌荒れ」のような状態になることをいいます。空気の乾燥、生活習慣、コンタクトレンズの長期間装着、ストレスの増加などが原因となることがあります。

●主な症状

「目が疲れる」「目の違和感」「目がゴロゴロする」「目がショボショボする」「目が重い」など症状は様々です。意外なのは「目が乾く」と感じる方は多くありません。悪化することで「目が痛い」「目を開けていられない」など、さらには「頭痛」「肩こり」「腹痛」「悪心」など全身的な症状に進行する場合もあるため注意してください。

●予防・生活上の注意

五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）を使ってさまざまな情報を収集していますが、そのうち80～90%は視覚からの情報だといわれています。働き者の目には定期的な「休息」をさせてあげてください。

強い疲労やストレスは目の渇きにつながる事が多く、特に4月は環境が変わることでストレス、緊張を感じやすい時期ですので注意が必要です。うまく気分転換をして疲れを溜めないようにしてください。

また、体が乾燥しやすい人に多く見られる症状なので、室内の温度や湿度にも注意しましょう。



●食生活

バランスの良い食生活を心がけるのはもちろんのこと、目の健康維持に大切な栄養素を積極的に取りましょう。

ビタミンA群：レバー、うなぎ、緑黄色野菜、卵黄、バターなど

ビタミンB群：豚肉、うなぎ、納豆、青魚、牛乳、卵など

ビタミンC：イチゴ、かんきつ類、さつまいも、ブロッコリーなど

ビタミンE：イカ、エビ、さつまいも、大豆、アボカド、アーモンドなど

ミネラル類（カルシウム、亜鉛、マグネシウムなど）：魚貝、海藻類、乳製品、大豆製品、緑黄色野菜など



●適度な運動と睡眠

血行が悪くなることは目の渇きの原因となることがあります。規則正しい生活と適度な運動をしてリフレッシュしましょう。また睡眠不足は目の大敵、十分な睡眠をとりましょう。

●その他の目の病気について

白内障：主に加齢が原因で発症、レンズの働きをする目の水晶体が濁って物がかすんでみえたりまぶしさを感じる。

緑内障：眼圧の上昇など何等かの視神経の障害により視野の一部が喪失（日本人に一番多い目の病気です。）

加齢黄斑変性：網膜の中心部の黄斑という部分が傷んで物が見えにくくなる。

飛蚊症：視野に糸くずやゴミのようなものが現れ、蚊が飛んでいるように見える。

糖尿病網膜症：生活習慣病、特に糖尿病からの合併症で網膜や硝子体に異常をきたす。失明に注意。

アレルギー性結膜炎：花粉やほこりなどの影響により目のかゆみや充血などの症状がでる。

他にも目に違和感、異常を感じたら早めの受診をお勧めします。

ドライアイの点眼薬についてはお気軽にご相談ください。

