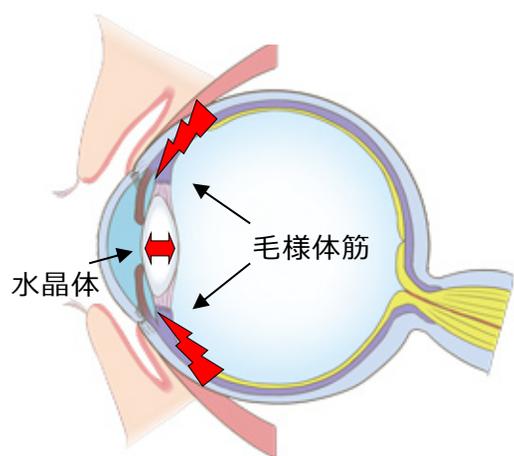


疲れ目・ドライアイ

●疲れ目の原因と発症●¹⁾

疲れ目の主な原因は、目を酷使することです。パソコンなどの作業、近視、乱視、老眼、睡眠不足、ストレスなど様々な要因により誘発されます。これらの要因により、目のピント調節の筋肉の持続的な緊張や血管収縮による血流不全が起きます。

症状として目の筋肉疲労やかすみ目などの疲れ目症状があらわれます。また、目の疲労により酸素や栄養素が不足すると、毛細血管が拡張して充血がみられることもあります。



毛様体筋が緊張した状態で、水晶体を膨らませてピントを合わせます。パソコンなど近くのものを見続けると、この緊張状態が続き、筋肉に負担が掛かります。

●ドライアイの原因と発症●^{1) 2) 3)}

ドライアイの原因として、コンタクトレンズの着用などによる物理的刺激、パソコンやスマートフォンなどの作業に由来するまばたきの回数の減少、低湿度な環境で起こる涙液蒸散、そして、女性の更年期・性周期や高齢者での涙液分泌不全などがあげられます。これらの要因により、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなります。

症状としてドライアイの他、疲れ目、充血、痒み、異常に眩しさを感じる、そしてゴロゴロ感などがあらわれます。また、目の表面に傷が伴うこともあります。

●疲れ目とドライアイのセルフチェック●^{1) 2)}

疲れ目とドライアイの症状はとてもよく似ています。セルフチェックの場合、12秒間まばたきを我慢できるかどうかが目安になるとい研究があります。我慢できない場合はドライアイの可能性がります。

●市販の目薬（一般用医薬品）●¹⁾

疲れ目に対しては、ピント調節の筋肉に働きかける成分や目の代謝を高める電解質、アミノ酸、ビタミン類が入った目薬を用います。ドライアイに対しては、涙液の補充や角結膜の乾燥防止の目的に人工涙液を用います。その他、目に痛みや炎症がある場合は抗炎症成分、目の充血がある場合は血管収縮剤が配合されている目薬などを用います。市販の目薬にはさまざまなものがあるため、初めて購入する際は薬局やドラッグストアの薬剤師に相談するとよいでしょう。



少しずつ過ごしやすくなりました。気温が下がってくるとともに空気の乾燥を感じている方もいらっしゃるかもしれません。目が乾く、目が疲れやすい、ゴロゴロするなどの症状はありませんか？今回は、疲れ目とドライアイについて、原因や主な症状、対策方法についてまとめました。

●こんな症状がある場合は受診を●^{1) 2)}

休息しても改善されない疲れ目、痛みを伴う疲れ目、高齢者の持続するかすみ目がみられる場合は医療機関へ受診するようにして下さい。また、ドライアイ症状が強くなってきた場合や、市販の目薬で効果が実感できなくなってきたと感じたり、30～40分ごとに目薬を使う程、目が辛かったりする場合などは、医療機関へ受診しましょう。

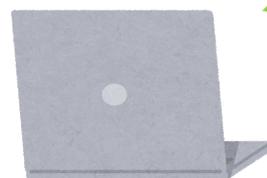
●生活上の予防と対策●^{1) 2)}

◇眼科医の検査を受け、適切な眼鏡、コンタクトレンズを使用するようにしましょう。

◇疲れ目を感じた際は約40℃のホットパックを目に当てて温めるのがおすすめです。※充血や炎症が生じているときは冷水で冷やしたタオルを目にあてて冷やします。

◇パソコン作業は正しい姿勢で行いましょう。モニターは目から約50～70cm離し、およそ300ルクスの明るさ(日の出や日没の頃の明るさ)で行うことが望ましいです。1時間に10分程度休憩を入れるようにして下さい。まぶたの周りを軽くマッサージしたり、運動したり、遠くを見たりして目をリフレッシュさせるようにしましょう。

手を伸ばした距離が目安
50cm～70cm



◇目の乾燥を防ぐため、意識的にまばたきをしましょう。室内の湿度を保つようにして下さい。また、冷房などの風に直接当たらないように気をつけて下さい。

◇生活習慣を規則正しくしましょう。夜更かしはしないように。過労やストレスを溜めないようにしましょう。

◇食事をバランスよく摂取するようにしましょう。特にビタミンB群、ビタミンA、ビタミンC、そしてビタミンEを摂取するよう心がけて下さい。

<参考>

1) 今日のOTC薬 - 解説と便覧 - (改訂第5版) 南江堂

2) 「ドライアイ」の原因・症状・予防法 | ロート製薬: 商品情報サイト (rohto.com)

3) ドライアイ - 目の病気百科 | 参天製薬 (santen.co.jp)

山口市小郡下郷844-4

三好薬局