

瞳、うるうるアイライフ💧

乾燥から目を守りましょう!



～ドライアイのメカニズムと予防～

監修:京都市立医科大学 眼科 准教授 横井 則彦

お願い:コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず眼科医の指示を受けてお求めください。

●装着時間・期間を正しくお守りください。●取扱方法を守り、正しくご使用ください。●眼の検査は必ずお受けください。

●少しでも異常を感じたら直ちに眼科医の検査をお受けください。●添付文書をよく読み、正しくご使用ください。

この不快感、 もしかしてドライアイ？



なんだか目がゴロゴロ、ショボショボする…。
それはもしかしたら、最近多くの人を悩ませている
「ドライアイ」かもしれません。
ここで、セルフチェックしてみましょう。

「ドライアイ」セルフチェックシート

- 目が疲れやすい。
- 目が乾いた感じがする。
- 目がゴロゴロ、ショボショボする。
- 目が重い感じがする。
- 目が痛い。
- 涙が出る。
- 目がかゆい。
- 光を見るとまぶしい。
- 目が赤い(充血する)。
- ものがかすんで見える。
- 目やにが出る。
- 目に不快感がある。
- コンタクトレンズをはめていると目が痛くなる。
- 朝、目が開けられない。
- 目が熱い。
- 目を10秒以上開けていられない。



今すぐチェック
してみよう!

※このセルフチェックシートは目安としてご活用ください
個別の症状などについては、必ず眼科医に相談して専門的な診断を受けるようにしましょう

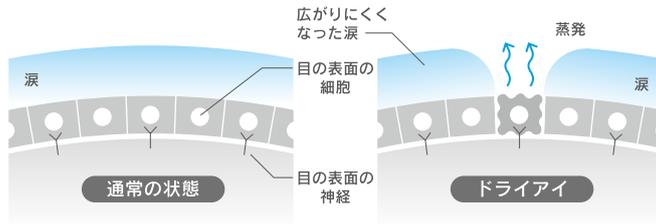


どうして ドライアイになるの？

目が乾いて傷つきやすいドライアイ。
それは、目の病気のひとつです。
原因とメカニズムを知ることから、
ドライアイ対策をはじめましょう。

こうしてドライアイになる！

さまざまな原因によって涙が広がりにくくなる。これがドライアイのメカニズム。涙が広がりにくくなると、涙におおわれなくなった目の表面の細胞が傷んでしまいます。



※図はイメージです

涙が広がりにくくなることが乾燥感を引き起こす！

目の表面には痛みを感じる神経が密に分布しています。そのため涙が目の表面で広がらなくなると、乾燥感が引き起こされます。冷暖房のきいた部屋などの乾燥した環境、まばたきの回数の減少、ストレスによる涙の質や量の変化など、さまざまな原因によって涙が広がりにくくなります。

涙が広がりにくくなる原因

- 涙液の異常
- 空気の乾燥(エアコン)
- まばたきが少ない
- 夜ふかし
- まばたきが不完全
- パソコン作業
- コンタクトレンズ装用 など



ドライアイ 7つの予防策

日常生活上のちょっとした気づかいても目の乾燥を防ぐことができます。
ここでご紹介する7つの予防策で、
うるうるうるおう健康な瞳を手に入れましょう。

1 適度に目を休める

パソコンのディスプレイを見続けるデスクワークでは、気づかないうちに目を酷使しています。目が疲れないよう適度に休憩し、リラックスを心がけましょう。また、コンタクトレンズを使用している場合、装着時間を短くすることも目のために大切です。

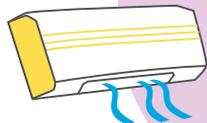


2 ディスプレイを見やすくする

パソコンのディスプレイは目より下方、さらに、照明が反射しない場所に置き、目の乾燥や疲れを予防しましょう。また、表示される文字の大きさも調整しましょう。

3 目に快適な室内環境を整える

冷暖房のきいている室内・車内は乾燥しがち。加湿器やぬれタオルなどを活用して保湿を心がけ、さらに、エアコンの風を目に直接あてないようにしましょう。



4 まばたきをしっかりとる

パソコン作業や細かい手作業、読書など集中しているときは、まばたきの回数が半分以下になります。意識してゆっくり深いまばたきをし、目にうるおいを保ちましょう。



5 まぶたをマッサージする

まぶたを蒸したタオルなどで数分間あたため、指でやさしくマッサージすると、涙が広がりやすくなります。ただし、自己流ではなく、眼科医に相談して適切な方法で行いましょう。



6 目薬を活用する

湿度の低い場所に行くときは、目薬を忘れずに携帯しましょう。また、市販の目薬で効果がなければ、自分の目にあった目薬を眼科で処方してもらいましょう。



7 眼科で早めに検査する

ドライアイの症状が強いときや長引くときは、目が傷ついていることもあります。症状があったら早めに眼科を受診し、医師が処方した目薬をさすなど適切な治療を始めましょう。

目の乾燥感に コンタクトレンズも 関係するの？

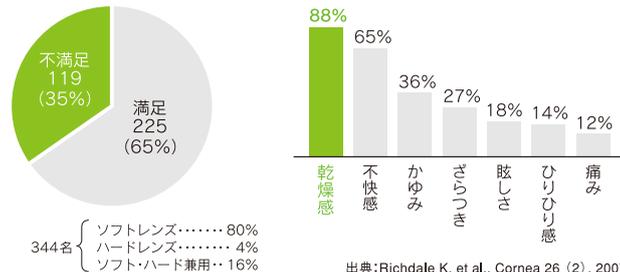


ドライアイの原因は人によってさまざまです。コンタクトレンズを使っている人の中にも、ドライアイの症状を訴える人が多くいます。ここでは、そうしたコンタクトレンズ装着時における、乾燥感の実態を解説します。

コンタクトレンズへの不満は「乾燥感」がトップ！

多くの人がコンタクトレンズを快適に使っていますが、コンタクトレンズを装着するとドライアイの症状を訴える人がいます。中で最も多い訴えは「乾燥感」。コンタクトレンズを目の上に乗せると涙が広がりにくくなって、目を乾燥させてしまうことがあります。

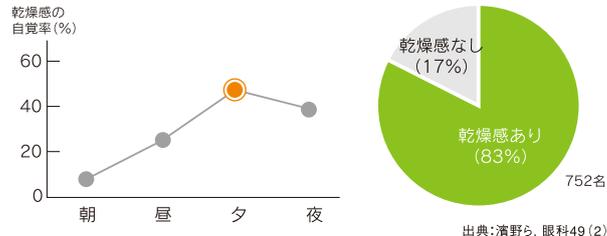
コンタクトレンズ装着に不満を持つ割合と不満の理由



特に、夕方は乾燥感が強くなる！

ソフトレンズは水分をたっぷり含み、朝、つけたときはとっても快適。しかし、時間とともに乾燥感が強くなり、夕方になると目薬が手放せない！という状態になる場合もあります。ソフトレンズ装着者の80%以上が、そうした目の乾きを感じています。

ソフトコンタクトレンズでの乾燥感の実態調査



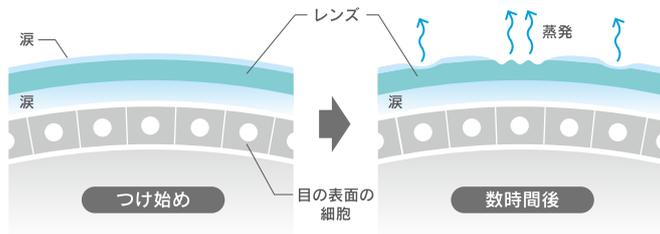
コンタクトレンズが乾燥感を引き起こしている！

コンタクトレンズによるドライアイは、目の乾燥感を引き起こすだけではありません。特にソフトレンズでは、レンズ表面の水分が蒸発し、レンズ自体も乾燥して、目の表面の細胞が傷つき実際に真のドライアイになってしまう場合もあります。



コンタクトレンズも乾燥している！

水分をたっぷり含むソフトレンズですが、時間とともにその水分が蒸発してレンズ自体が乾燥し、さらに、涙も吸収して蒸発させてしまうこともあります。そのため、朝はうるおっていても、夕方になると乾燥感が強くなるというソフトレンズ特有の現象が起こります。



※図はイメージです

コンタクトレンズをムリに使い続けると…。

ソフトレンズの場合

キケンな「スマイルマーク」が、黒目の表面に浮かび上がる！

ソフトレンズ装用者にしばしば見られる「スマイルマーク」。ソフトレンズを装用した目の乾燥が原因で黒目の表面が傷つく眼の障害です。その傷の形がニッコリ笑った口に似ていることから、「スマイルマーク」と呼ばれます。眼科での治療の他、意識してまばたきをしたり、市販のドライアイ用の目薬をさしたり、日常的な乾燥対策も必要となります。



※写真は、検査のためのフルオレセイン染色をしています

目のうるおいの決め手は、 コンタクトレンズにあり！

乾燥感のない快適なアイライフの決め手は、
自分の目に合ったコンタクトレンズを装着することが大切です。
ここでは、コンタクトレンズ選びのポイントをご紹介します。

うるおい感をキープできるコンタクトレンズがベスト！

コンタクトレンズ選びのポイントは、「水分蒸発の少なさ」と「表面の親水性[※]の高さ」。レンズ自体に取り込んだ水分や涙を蒸発させにくく、レンズ表面に涙が広がりやすいコンタクトレンズがベストです。



「こすり洗い」も、うるおい感キープのカギ！

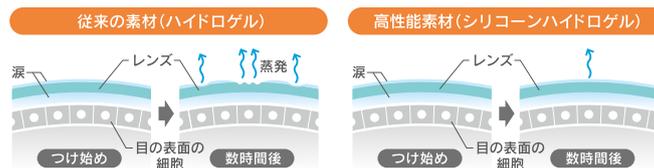
コンタクトレンズが汚れていると表面の乾燥が早くなります。専用の洗浄液を使ってレンズ両面をそれぞれ20～30回、指で軽くこすり、見えない汚れもしっかり落としましょう。

※ソフトレンズの場合の洗浄方法です



乾燥に強い高性能素材 「シリコーンハイドロゲル」

ソフトレンズの高性能素材・シリコーンハイドロゲルは、含水率が低く、蒸発する水分が少ない上、取り込んだ水分を放しにくい素材です。そのため、乾燥に強く、目のうるおい感を長くキープすることができます。



※図はイメージです

乾燥への強さを比べました！

高性能素材シリコーンハイドロゲルと従来の素材のレンズを、それぞれ室内で放置し、どのくらい乾燥するかを検証。20分後、従来の素材のレンズは水分が蒸発し、小さく縮んでしまいました。(写真Bの左レンズ)一方、シリコーンハイドロゲルのレンズはみずみずしいままで、大きさもあまり変化なし。乾燥に強い素材であることがひと目でわかる結果となりました。



↓ 20分間放置



メニコン社内データ(2007)

