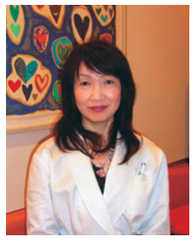
眼の障害の原因にもなるドライアイ。

眼の乾きだけでなく疲れにも要注意！

パソコンの普及やエアコン完備による室内の乾燥などにより増加してきたとされるドライアイ。「文明病」のひとつともいわれ、その名の通り眼が乾いてしまう病気ですが、症状や原因はさまざまで、重症化すると眼にキズや炎症を引き起こしてしまう可能性もあるそう。そんなドライアイについて、谷眼科医院院長の谷恵美子さんに伺いました。



回答者
谷 恵美子さん
●たに・えみこ
神戸大学医学部卒業後、兵庫県立こども病院、済生会兵庫県病院などの勤務を経て、'95年に谷眼科医院を開院。'05年7月にJR六甲道駅前に移転。医学博士。眼科専門医、角膜専門医として数々の論文の執筆を行ない、新聞・テレビなどの取材に登場。小児眼科の治療にも力を注ぐ。著書「Dr. エミコの何でも訊けちゃう目の相談室」（鶴書院刊）はホームページに寄せられた質問とその回答を中心にまとめた一冊。http://www.taniganka.com/

Q ドライアイとはどういう症状ですか？

A 従来、ドライアイの症状の中心は「眼の乾き」と考えられていましたが、一部の患者さんを除き、むしろ眼の疲れなどの自覚が中心であることが分かってきました。眼の疲れの原因には主に近視や遠視、乱視、老眼、緑内障、斜視などの眼の病気があります。しかしこれとは関係なく日常的に生じる原因のはっきりしない眼の疲れを分析すると、ドライアイによる乾燥感、異物感、かゆみなどの症状がミックスされて「眼の不快感」を起こしていることが多いことが分かりました。何となく眼に不快感があり、疲れやすく感じたら、ドライアイの検査を受けることをお勧めします。症状がひどくなると、炎症を起こして眼が充血したり、角膜にキズがついて、眼が痛くなることもあります。

Q ドライアイの原因は？

A 根本的な原因は眼を保護する涙が不足したり質が悪くなることにあり、涙腺の障害による涙液分泌減少と、眼が乾きやすくなる涙液蒸発亢進（ろうしんこうしん）に大別されます。さらに最近クローズアップされているのが、パソコンのディスプレイを長時間見つめることにより起こるドライアイです。通常1分間に平均20回行われる瞬きが、パソコンの画面を見つめているときは約4分の1に減少。涙は瞬きの度ごとに出るので、それが減ると涙の量も減ってしまいます。

【涙液分泌減少を起こす病気】

●シェーングレーン症候群
涙腺や唾液腺に炎症を生じる自己免疫疾患。中高年の女性に多い。

●自律神経の障害
涙の分泌を司る自律神経の働きを乱すストレスも、原因の一つ。また、涙は副交感神経の働きで分泌されるので、睡眠不足で眼が乾くことも。

●加齢現象
高齢になると涙腺にも加齢が生じ、涙の分泌減少と同時に古い涙と新鮮な涙の入れ替わるスピードが落ち、古い涙がたまります。質の悪い涙が原因でドライアイになることも。

●長期のコンタクトレンズ使用
コンタクトレンズ装着時の瞬きによる涙の交換率は、ハードレンズで約20％、ソフトレンズで約2～3％にまで落ち、新鮮な涙が減ってドライアイを引き起こしやすくなります。

●そのほか
糖尿病、緑内障点眼薬の使用、レーシック術後、白内障手術後、角膜ヘルペスなど。

【涙液蒸発亢進を起こす病気】
マイボーム腺（涙の成分のうちの油分を分泌する腺）の機能不全やまぶたの炎症、甲状腺疾患による眼球突出や顔面神経麻痺による閉瞼困難など。

Q ドライアイの検査とは？

A 涙の量を測定する簡便な検査法には綿糸法があります。これは、下まぶたの縁に綿糸を15秒間挟み、涙が糸を伝って赤くなった部分の長さを測るもので、正常者の平均は20ミリ。10ミリ以下はドライアイの可能性が高いとされています。ほかには、フルオレセインという染料で涙を黄色く染めて、下まぶたの縁にたまる涙の量を観察する方法があります。この部分を涙液メニスカス（涙三角）といい眼表面の涙液の75～90％がたまっており、この部分の高さを観察することで涙液の量が分かります。

また、瞬きにより涙が涙液メニスカスから黒目の上に均一に広がってから、眼を開けたままにして黒目の表面に乾いた部分が現れるまでの時間を測る方法があり、正常では10秒以上涙が黒目の上に保持されますが、ドライアイの人では5秒以下。ドライアイにより角膜や結膜に障害が起こると、その部分がフルオレセインにより黄色く染まり、点状表層角膜症や結膜の点状染色として観察され治療が必要になります。

Q 治療法を教えてください。

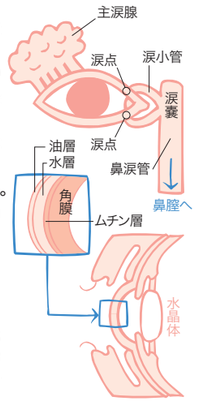
A 治療でまず行われるのは点眼薬の使用で、塩化ナトリウム、塩化カリウムを主成分とした人工涙液や、角膜上皮を保護する作用のある点眼、角膜表面を保水し傷を修復する効果のあるヒアルロン酸の点眼などがあり、症状に応じて処方されます。重症化しこれらの点眼で効果がない場合は、本人の血液から自己血清を採取し点眼すると劇的に改善する例があります。ただ、たびたび採血するのは大変ですし、細菌汚染の可能性もあるので万能の治療法とはいえません。また、新しい治療法に、シリコンで出来た小さな栓を涙の出口である涙点に挿入し、涙液の流出を阻害して貯留させる涙点プラグがあります。外来で簡単に挿入でき、最近は脱落しにくいジャバラ型のプラグも発売され効果を上げています。涙点プラグでも角膜や結膜上皮の障害が軽快しない場合は、手術で涙点を閉鎖する方法がとられます。

知っておきましょう

ドライアイと密接な「涙」の知識

●涙の役割
- ○眼の表面を外界から守り乾燥を防ぐ。
- ○リゾチームなどの殺菌成分により細菌やウイルスを死滅させ感染を防ぐ。
- ○ゴミやアレルギーを起こす抗原などを洗い流す。
- ○酸素や栄養を黒目の表面に与える。
- ○眼が鮮明な像を結べるように角膜の表面を滑らかに保つ。

●涙の膜構造
涙の膜はわずか7ミクロンの薄さで、外側から「油層」「水層」「ムチン層」の3つの層から成っている。このうち98％が水層で、水層の表面を油層が覆い、涙の蒸発を防ぐ。角膜のすぐ上で涙が流れ落ちないように眼の表面に粘着させているのがムチン層。瞬きは眼の表面に一定量の涙を送り込む、いわばポンプのような役割。通常は1分間に約20～30回程瞬きを繰り返して、古い涙と新鮮な涙の入れ替えが行われる。



［涙の三層構造］
油層：上下のまぶたにあるマイボーム腺で作られ、まぶたの縁から少しずつ分泌
水層：上眼瞼の外上方にある涙腺から分泌
ムチン層：結膜にある杯細胞から分泌

知っておきましょう

ドライアイの予防・対策法

●コンピュータ作業（テレビ、テレビゲーム）
- ○テレビやパソコンの画面は眼より下に置き、眼の開け方を小さくして、疲れを感じたら眼を休める。眼を温めるのも疲れを取るのに有効。
- ○一点を見つめすぎず、瞬きが減らないように意識する。
- ○乾燥した部屋での作業は加湿器を置いて保湿を。
- ○画面と眼は40cm以上離し、画面とキーボードの距離をほぼ同じにして楽な姿勢をとる。
- ○眼が疲れないよう画面に照明が反射しない位置に置く。

●日常生活
- ○睡眠を十分にとりリラックスして休養する時間をつくる。
- ○細かい字を読むときや、裁縫などの細かな作業をするときは意識して瞬きを。
- ○常に部屋の加湿を心がける。
- ○タバコの煙が眼に当らないように注意を。
- ○車の運転などで緊張が高まったり、ストレスを感じると瞬きが減るのでリラックスして瞬きを心がける。
- ○眼の乾燥を感じたら点眼を。症状が強い場合や長引く場合は眼科を受診し医師の指示に従う。
- ○コンタクトレンズの装用はドライアイを起しやすいので、こまめに点眼を。

取材・文／升　久美子　イラスト／重野佳見