

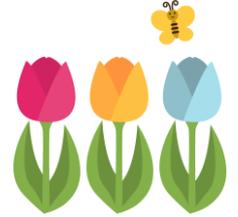
花沢アイクリニック通信

第172号

R7年4月



「ドライアイ」のお話



こんにちは。院長の梅津由子です。

豪雪の冬が、まるでなかったかのように春がやってきました。スギ花粉症の方は引き続き毎日の投薬を忘れずに、あと1か月間の辛抱です。

さて、今回は「ドライアイ」についてお話させていただきます。ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質が悪くなったりすることによって涙が均等に行きわたらなくなり、いろいろな目の症状を引き起こす病気です。場合によっては目の表面に傷を伴うこともあります。ドライアイの症状は「目がかわく」だけでなく「目がかすむ」、「まぶしい」、「目が疲れる」、「目が痛い」、「目がゴロゴロする」、「目が赤い」、「涙が出る」、「目ヤニがでる」などさまざまです。



患者さんの数は日本だけで2,200万人ともいわれています。「現代人は涙が減少傾向にある」という報告もありますが、現代社会は涙を乾かす要因に満ちています。たとえば、パソコンやテレビ、スマートフォンなどの画面を見続ける生活により、まばたきが減少して涙が乾きやすくなります。また、冷暖房などの空調により室内が乾燥しがちです。さらに、涙の分泌は副交感神経(リラックス時)に支配されており、交感神経が優位(緊張時)になると減少しやすくなります。現代人はさまざまなストレスにより涙の分泌が抑制されているのではないかと考えもあります。

このほか、コンタクトレンズの長期・長時間装用や、夜型の生活、食生活の変化、運動不足といったライフスタイルや、加齢に伴う涙液の量の減少・安定性の低下なども指摘されています。

軽い症状の場合は、画面を見る作業やコンタクトレンズの装用を減らしたり、エアコンを調整したり、加湿器を使うことも効果があります。また、市販の目薬でも改善できますが、市販の点眼液や洗浄液の乱用は、その時は快適に感じて、かえって症状を悪化させることが多々あります。点眼液に含まれる防腐剤や刺激物の副作用のほか、貴重な自分の涙を洗い流してしまう危険性もあるからです。

眼科では、涙の不足成分を補う目薬、目の炎症を抑える目薬、自分自身の涙をためる治療などで改善を目指します。症状が気になったら、眼科で適切な指導と治療を受け、自分の涙を増やすように心がけましょう。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1

0238(40)0606

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

<LIME 研究会 HP より>

眼輪筋を
鍛えましょう!

NHK あさイチ紹介

眼を鍛えるトレーニング

パソコンやスマホの影響で、まばたきが不完全なドライアイが増えています。
眼を動かさないと、涙に必要な水分、脂分が目の表面にいきわたりません。
眼の筋肉＝眼輪筋を鍛えましょう!!

※眼輪筋…目の周りを取り囲む筋肉で、まばたきや目を強く閉じるなどの他、表情にも働いている。

トレーニング方法

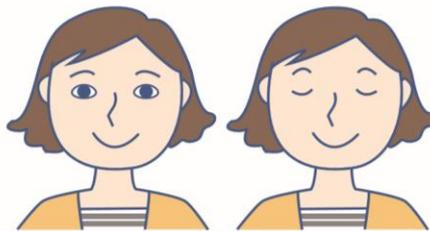
1時間に1回やってみましょう!

①～⑤で1セット（1回5セット）

1 2秒目を閉じる



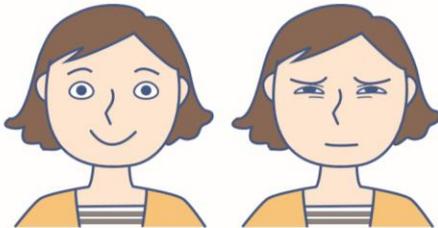
2 軽くまばたき2回



3 ギューと2秒目を閉じる



4 パツと目を開いてまぶしい目をする



5 目じりと眉毛の間をあげて「キツネの目」をして閉じようとする



Point!

下眼を上引き上げるイメージで下の眼輪筋を鍛えます

①～③を繰り返すだけでも、まばたきからの指令で涙がでできます。
忙しいときは、①～③を3セット繰り返してやってみましょう!!

注意事項

- ・ギューと目を閉じる際は、カー杯やらないでください。
- ・ハードコンタクト使用の場合、⑤のときにレンズがずれないように注意してください。