

涙のおはなし 4～ドライアイ～



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。
ドライアイシリーズの最後はドライアイの治療、日ごろのケアについてのお話です。

必要のない人が目薬に依存するのはよくありませんが、涙が足りない、仕事中どうしても目が乾いてしまう、などというときは、やはり目薬でのケアが必要です。コンタクトレンズ使用者は、人工涙液タイプの目薬をデスクに常備し、不快感を感じたときに点眼しましょう。ただし、頻繁に使用する場合は、必ず防腐剤抜きのものを用いるようにしてください。目に防腐剤が残ると、角膜を傷めることにもなりかねません。ほこりっぽい場所で作業をした後などは、防腐剤抜きの人工涙液タイプの目薬を多めに使って目の汚れを洗い流しましょう。これは花粉対策にも有効です。最近、洗眼液が人気ですが、つい気持ちが良いと頻繁に使用しすぎると逆に炎症を引き起こすこともあるので気をつけましょう。水道水での洗眼もカルキの影響や、アcantアメーバなどの感染の可能性もありますので、緊急事態(異物や薬品が入った時など)以外はやらない方が無難です。

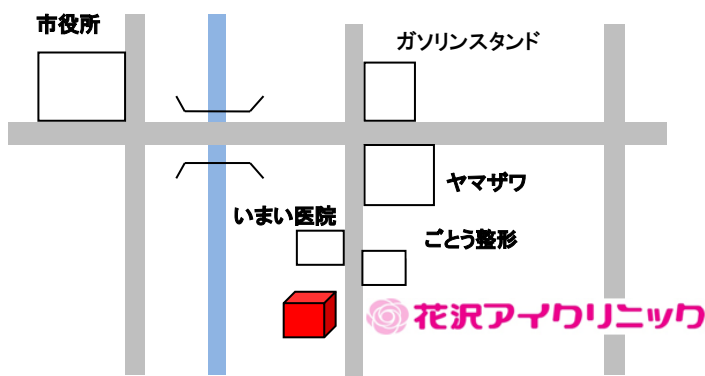
涙液の分泌が減少したり、蒸発が亢進してドライアイ症状や角膜障害が生じている場合は、角膜を保護したり、涙液分泌を増やしたりする点眼液を使用します。特に近年使われるようになった涙液中のムチンを増やす点眼液は、以前NHKの番組でも紹介され広く知られるようになりました。ジクアスやムコスタという点眼薬がそれにあたります。ジクアスは点眼すると少ししみたりペタペタする感じがあったり、ムコスタは点眼後白っぽくかすんだり、苦みを感じるがありますが、2週間ほど点眼を継続すると多くの方が効果を実感できるようです。

いずれにしてもドライアイの症状は人それぞれ、目の乾燥を実感しなくても涙液がかなり減少し角膜障害が生じていることもあります。まずはきちんと検査を受けていただき、最適な治療法を検討していきましょう。



ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1



受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

初めてコンタクトをおつくりする方の受付は早めに終了します。(終了時間の1時)

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00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。

メガネとコンタクトレンズの良いところ・悪いところ

こんにちは。くつきりコンタクト店長の梅津です。



人の情報の80%は眼からとよく言われますが、眼の悪い人にはその度合いが変わってきます。眼の矯正手段はメガネ、コンタクトレンズ、手術によるものなどいろいろありますが、今回はメガネとコンタクトレンズの良い点、悪い点についてお話します。

	良いところ	悪いところ
メガネ	<ul style="list-style-type: none">・ <u>目にとって安全</u>（眼障害が起こらない）・ 手入れが簡単で、子供からお年寄りまで気軽に使う事ができる	<ul style="list-style-type: none">・ 一般に像の拡大・縮小率が多い（実際のものより大きさが違って見える）・ フレームのせいで視野が狭くなる。・ 激しいスポーツには適さない。（見え方のぶれ、曇り、メガネを落とす。など）・ 湿気や気温差で曇ることがある。
コンタクト	<ul style="list-style-type: none">・ 実際の大きさが実感できる。・ フレームがないため視野が広い。・ 激しいスポーツでも装用できる。・ 顔の印象が素顔と変わらない。	<ul style="list-style-type: none">・ メガネに比べ取り外しが面倒。（慣れない人はつけはずしに数十分要する場合も）・ 1 DAYタイプ以外は手入れが必要。・ 目の状態で装用できない場合がある。（アレルギー・ドライアイ・角膜障害など）・ 装用ルールが守れない人には不向き。

「コンタクトにするとメガネはいらなくなるのでは」とよく言われますが、メガネは必ず必要です。なぜなら、メガネがなければ眼に何らかのトラブルが発生した時、視力を維持するために無理にコンタクトをつけ続けてしまい、眼障害が悪化してしまう可能性があるからです。また、3カ月に一回程度の定期的な検査も必要です。自分の目にあったメガネ・コンタクトを選び、快適な生活を送りましょう。

メガネ・コンタクトレンズに関してわからない事がありましたら気軽に相談にいらしてください。

人

(°▽°) ピキー、勉強になったね♪



コンタもいりけどメガネもね☆

目玉いきいきライフ!

編集後記

当院では春から夏にかけて患者さんの数がかなり増えます。定期的に通院されている方は夏休み期間の待合室の混み具合に驚いた事もあるかと思いますが、今後テレビや雑誌など、待ち時間に役立つものを検討していますので、何かご意見がありましたら気軽にお話し下さい。

りっこ・ビビ・茶々