



ドライアイと3つの「コン」

こんにちは。院長の梅津由子です。ゴールデンウィークも終わり、そろそろ1年の半
分が過ぎようとしています。新年度から生活環境が変わった方も落ち着いてきた頃でし
ょうか？お仕事でパソコン作業などデスクワークが多くなったり、新たにコンタクトレンズを使うようになったりして、
「最近目が疲れやすい」とか「見えにくくなった」と感じている方はいらっしゃいませんか？それは、もしかしたら
ドライアイかもしれません。私たちの周りには、ドライアイ症状を持った人がたくさんいます。あなたもその一人
かもしれません。

最近行われた日本人の疫学調査によれば、40歳以上の17.4%がドライアイということが分かりました。少な
く見積もっても1000万人以上がドライアイということになります。更にオフィスワーカーを対象とした研究では、
全体の60%以上が、ドライアイもしくはその疑いということも分かりました。ドライアイは多彩な症状を生じさせま
す。「乾く」という訴え以外にも「ゴロゴロする」「目が開けにくい」「疲れる」という訴えもよく聞かれます。近年の
研究によって、ドライアイは「何となく見えづらい」など視機能の異常もきたすことが明らかとなりました。

ドライアイは、失明に繋がる病気ではありませんが、日常生活での不自由を引き起こし、生活の質を落とす
疾患であるといえます。皆さんの生活スタイルや環境にも大きく影響を受けていることから、ドライアイによるつ
らい症状を和らげるためには、悪化要因を減らす取り組みも重要です。

【ドライアイを悪化させる3つの「コン」】

1. エアコン

低湿度や低温は、涙の蒸発を亢進させるのでドライアイを悪化させます。エアコンの効
き過ぎや送風を直接受けるような環境はよくありません。



2. コンタクトレンズ

コンタクトレンズは、薄い涙の膜をレンズの表面と裏側の2つの層に分けてしまいます。
本来の膜よりも薄くなった涙の層は、より不安定な状態となるので、ドライアイが悪化してしまうと考えられま
す。

3. コンピュータ

更に近年影響が明らかとなっているのが、コンピュータに代表されるVDT作業※です。コンピュータ作業を
日常長く行う方では、ドライアイが生じやすくなることが分かっています。

これらの要因、「エアコン」「コンタクトレンズ」「コンピュータ」の3つの「コン」の悪影響を理解して、対処する
ことが重要です。

※VDTはVisual Display Terminalsの略。ディスプレイ、キーボードを用いた様々なコンピュータ作業。

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。



疲れた瞳・癒しましょう～後編～



4月から新生活が始まり、たまった疲れが出てくる時期です。先月号の前編では、目を温めたり目のストレッチをしたりすることで目の疲れを和らげる方法をご紹介しました。後編では、疲れに効果的なハーブティーや、目の疲れに良いと言われるツボをご紹介します。

ハイビスカスティー



ハイビスカスティーは、いわゆるハイビスカス（南国の赤や黄色の花）からとれるものではなく、同じアオイ科、ローゼルという植物の花の**がく部分**を乾燥させたものです。
すっぱい香り、酸味があり、色は**鮮やかな赤色**です。

味、香りは**植物酸（クエン酸など）**によるもので、赤い色は**アントシアニン**によるものです。これらの特徴を生み出す成分はハイビスカスティーの効能の大事な要素になっています。

<ハイビスカスティーの効果・効能>

- 疲労回復効果
- 目の疲れの改善
- 血流の改善
- 美肌・免疫力アップ
- むくみの改善

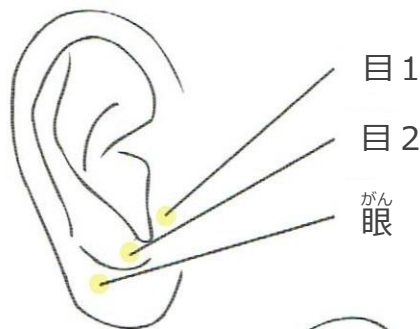


頑張り過ぎず、リラックス♪
目玉いきいきライフ!

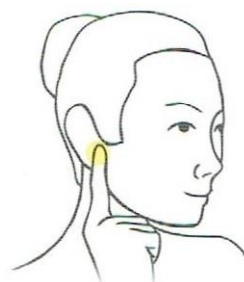


～目によいツボ講座～ 耳のツボ

疲れで目が痛い時によいといわれています



人さし指の先を「眼」に当て、親指をその裏に置いて少し痛い程度の強さで2～3分はさんでもむ。両耳同時に行う。



「目1」と「目2」に人さし指を置き、左右に動かしながら、両耳ともに1～2分ほど刺激する。

編集後記

もうすぐ暑い夏がやってきます。ショップではアイスコーヒーが飲めるようになりますよ！冷たいコーヒーでひと休みしていきましょう！

ビビ

プッチ

まめちよ