

## ドライアイとは

ドライアイとは、涙の量が少なくなったり、涙の成分が変化することで、眼が乾燥し、眼の表面、特に黒目（角膜）に傷ができたりする病気です。

近年、パソコンやテレビゲームなど、眼を酷使する機会が増え、ドライアイの人が増えています。コンタクトレンズを使用して、パソコン作業をしている人の3人に1人はドライアイというデータもあります。

ドライアイの初期のころは、はっきりした症状はなく、眼が重い、疲れる、熱い、ごろごろする、かすむ、乾いた感じがするなどの不快感があります。長時間、眼を使った後に症状がひどくなり、充血したり、眼の奥が痛くなったりすることがあります。

原因は、高齢やストレス、夜更かし、まばたきの回数の減少（長時間のパソコンでの作業や読書、運転など）、乾燥した環境、コンタクトレンズの使用のほか、アレルギー性結膜炎によることもあります。そのほか、ドライアイを引き起こす重要な病気が隠れている場合もあります。

対策として、次のことを心がけてください。 コンピューター作業時は適度な休憩を取る。 テレビやパソコンの画面は眼より下方に置き、上を見ないようにする。

加湿器などを使い、部屋の乾燥を防ぐ。 エアコンなどの風を直接眼に当てない。

このほか、目薬も有効です。目薬は、眼科医に診断してもらったうえで、病状改善のための適切なものを点眼するようにしましょう。

平成16年3月  
米本 壽史