



あいあい

# Eye 愛



Fukumoto Eye Clinic

第1号 2012. 冬号

Eye 愛 (あいあい) とは福本眼科と福本コンタクトの共同広報誌です。  
目に関する最新情報をいち早くお届けします♪

## 今回のテーマ **ドライアイとは？**

ドライアイとは涙の量が減ったり涙の成分が変わってしまうことで、目が乾き、角膜や結膜に障害がおこる疾患です。そのままにしておくと、視力が低下したり、目を開けるのがつらくなったりします。ただ、初期症状はとてもあいまいで、何となく目が疲れやすいなど自分で気付きにくいのが難点です。

### 【ドライアイの主な症状】

- ・目がごろごろする
- ・目が乾いた感じがする
- ・目が痛い
- ・何となく目に不快感がある
- ・光を見るとまぶしい
- ・ものがかすんで見える
- ・目が赤い
- ・目が疲れる
- ・目が重たい感じがする

### ところで、目が乾きやすいのはどんなときでしょう

- ・コンピューター、運転、細かい作業などの眼を酷使用する作業
- ・高齢、夜遅くまで起きている、ストレスが高いとき など

### コンタクトレンズを使用している方はこんな点にもご注意ください！

目の表面にはまばたきの度に新鮮な涙が運び込まれています。しかし、コンタクトレンズで角膜にフタをした状態になると、まばたきによる涙の交換率はぐんと下がり、ハードコンタクトレンズ装用時では約20%、ソフトコンタクトレンズ装用時にはなんと2~3%になります。

### じゃあ、どうすればいいの??

ドライアイの治療では涙の乾燥を防ぐことが大事！！

眼科では涙にうるおいを与える点眼薬や、涙の成分である水分やムチンを出す点眼薬、そして眼の障害を治す点眼薬が処方され、ほとんどの人はこれらの点眼薬で症状が改善できます。また、涙の排出路をふさぐ液体コーラーゲンやシリコンのプラグ、手術で涙の流出を防ぐという方法もあります。

コンタクトレンズでは保湿性の高いソフトコンタクトレンズがあり、目の乾燥から守るものもあります。

そして、普段の日常に少し気をつければ眼の乾きを軽くすることができます。

これを読んでドライアイかな?と思った方は早目に眼科受診しましょう。



ドライアイ用点眼薬



液体コーラーゲン



涙点プラグ



ドライアイ用・花粉症用のメガネ



＜仕事の環境＞

デスクスタンドを活用する

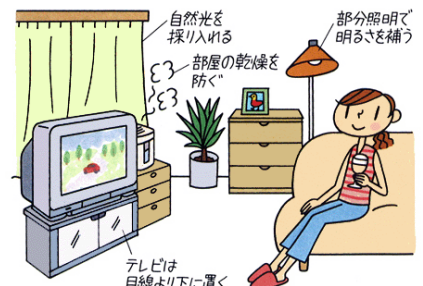
パソコン画面はやや見下ろす位置に

30分に1回を目安に目を休める時間をとる

姿勢はまっすぐに

画面の明るさは部屋の明るさに合わせる

＜家庭の室内環境＞



自然光を採り入れる

部屋の乾燥を防ぐ

部分照明で明るさを補う

テレビは目線より下に置く



