

ドライアイになっていませんか？

7千ほけんだよりNo. 123

ドライアイは、涙の量の不足や、涙の質のバランスが崩れたりすることによって、涙が目の表面に均等に行き渡らなくなる状態。涙は目のバリアとも言える大切なもの。涙が不安定になることによって眼球が傷つくことも…。近年、エアコンの使用や、PC・スマートフォン等の端末の使用、コンタクトレンズ装用者の増加に伴い、ドライアイの患者数は年々増えています。あなたは大丈夫？



主な症状



- ・目が乾く
- ・目がゴロゴロする
- ・目が疲れる
- ・理由なく涙が出る

- ・目が痛い
- ・目がかすむ
- ・眩しい
- ・目を開けて
いられない…

- ドライアイがあると、目が乾く以外にもさまざまな症状が現れます
- 初期は涙の量が減ることによる刺激で反射的に涙が出ることもあります

気になる症状があれば、眼科クリニックに相談しましょう

ドライアイの対策

- 適度な運動をする
運動するとドライアイの症状が軽くなるという報告があります
(今月の保健だよりポスターも見てね)

- ストレスをためない
涙は、緊張すると出にくくなるといわれています
気分転換をしながら、ストレス解消!

- ホットアイマスクや蒸しタオルでまぶたを温める
温めることで涙の油の成分が分泌されやすくなり、リラックス効果も!



- 3つのコン対策

パソコン



エアコン

- ・意識して積極的にまばたきをする
- ・画面はやや見下ろす位置に置く
- ・こまめに休息をとる

- ・空調の風に直接当たらないようにする
(自動車のエアコンの風が直接顔に当たらないよう注意!)
- ・加湿器をつける

コンタクトレンズ

- ・正しいケアで清潔に保ち、目薬などで潤いキープ
- ・眼鏡も併用し、使用時間を短く

