

# 健康ぷらざ

## No.420

企画:日本医師会

# 涙の病気「ドライアイ」

涙には、目の表面を覆い、目の乾燥を防いだり、

目の表面に栄養を与える、などの役割があります。

この涙の膜が不安定になると、

ものがかすんで見えたり、視力が不安定になることがあります。

また、目の乾き、疲れ目、ゴロゴロ感や不快感、痛み

といった自覚症状があらわれます。

このような状態が、慢性的に生じているのがドライアイです。

ドライアイは、年齢を重ねるとともに、おきやすくなりますが、

若い世代の人でも、パソコンや携帯メールを長時間にわたって

使用することにより、瞬きの回数が減って、生じることがあります。

コンタクトレンズの使用や、エアコンの送風が直接当たる

といった環境もドライアイを引き起こす要因の一つです。

現在、日本でドライアイの可能性がある人は、

2,200万人といわれています。

あなたは、10秒間、瞬きをせずに目を開けていられますか？

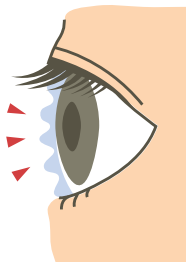
乾く、疲れるといった目の症状があり、10秒間目が開けてられない人は、

医療機関の受診をお勧めします。

ドライアイの目

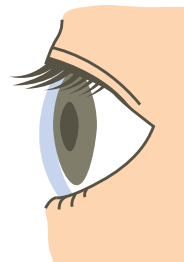
涙の膜が不安定

目が疲れる、  
乾く、痛い、  
ゴロゴロする、  
かすむ



正常な目

涙の膜で潤っている



セルフチェック



10秒間、  
瞬きをせずに目を開ける

環境

