

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

