



いわて医療通信ドライアイ

## スマホの見過ぎで、

## 目が乾いてませんか？

涙の量が不足したり、涙の成分が変化して目が乾きやすくなることをドライアイといいます。涙は目の表面を潤す役割をしています。涙の量が少なくなると目の表面に傷がでやすくなります。ドライアイでは

目の乾燥だけでなく、異物感、目の痛み、目の疲れなどの不快感が生じたり、まぶしさも起こり、ひどくなると視力が一時的に下がるような症状が起きます。

涙の病気の中で最も多いものです。原因として加齢、ストレス、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器の使用時間の増加が考えられており、今後も現代病として増えていくことが予想されます。

ドライアイは日本に2000万人、世界に10億人以上いると推定され、目

の病気のなかで最も多いもの。原因として加齢、ストレス、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器の使用時間の増加が考えられており、今後も現代病として増えていくことが予想されます。

ドライアイから目を守る心かけとして、エアコンの風が直接目に当たらないようにしたり、部屋の湿度を上げたりするなどの環境の改善も大切です。またパソコンや携帯に集中するあまり、まばたきの回数が減ってしまう人も多いです。意識的にまばたきの回数を増やすようにしてください。

市販のドライアイの目薬は人工涙液などが一般に売られていますが、ドライアイに効果的な新しい目薬が開発されていますので、眼科で処方してもらいましょう。涙の成分は、水とタンパクと油に分けられます。今までは水の成分補充しかできませんでしたが、最近

眼科池田千花