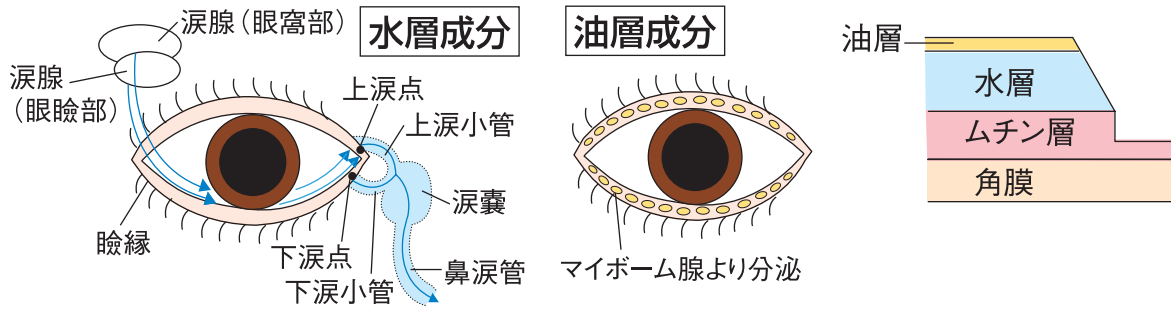


眼とくらしのいい話 Vol.4 ドライアイについて

ドライアイとは？

様々な要因による涙液および角結膜上皮の慢性疾患で、眼不快感や視機能異常を伴います。日本人に2200万人いるとも言われています。



涙の流れ 涙腺から出てきた涙は目の表面を潤したあと約10%は蒸発し、残って古くなった涙は涙点を通り、涙小管→鼻涙管→鼻腔へと流れていきます。

涙液の構造は主に油層・水層・ムチン層の3つの層からなります。水層成分は涙腺から分泌され、油層成分はまぶたのはえぎわにあるマイボーム腺から分泌され、涙の蒸発を防ぎ目の表面をコーティングしています。ムチン層は涙が流れ落ちないように目の表面に粘着する糊の役目を果たしています。

原因

二つに大別できます。

①涙液減少タイプのドライアイ

◆**シェーグレン症候群** (40～60才代の女性に多い)
原因不明の全身的な自己免疫疾患で涙の水層の分泌が悪くなる病気。症状は、涙や唾液などが出にくい。口渇、目が乾いてゴロゴロと異物感がある(口内乾燥、全身の症状あり)

◆**非シェーグレン症候群**

②蒸発亢進タイプのドライアイ

(涙液の分泌量は正常であるが涙液の安定性が低下しておこる)

◆**マイボーム腺機能不全** (40～50才代の女性に多い)
マイボーム腺からの脂肪の分泌が悪くなり、目の表面のコーティングがなくなることによる。

◆**コンタクトレンズ装用**
コンタクトに水分をうばわれることによる。

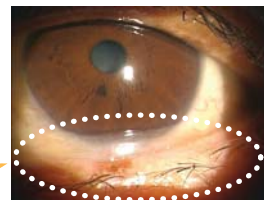
◆**VDT作業**
瞬目間の開眼時間が長いことにより、涙の蒸発が促されることによる。

◆涙の分泌量以外でも目の周辺の病気が複雑にからんでドライアイや涙目になります

***眼瞼けいれん**
自分の意思に関係なく、両目のまわりの筋肉がけいれんし、目が開けにくくなる病気。
※特にまぶしさや乾きを訴えて、車・自転車、運転などでぶつけてしまうこともあります。

***閉眼障害**…甲状腺眼症、顔面神経麻痺
まばたきが弱い為、涙の循環が悪いことによる。

***結膜弛緩症**
結膜のたるみがある為涙の循環が悪いことによる。



弛緩症による結膜のたるみ

***点眼薬の原因**
黒目の表面に傷がつくことによる。

***眼瞼下垂**
まばたきが弱い為、涙の循環が悪いことにより、涙目になることがある。

***鼻涙管閉塞症**
涙の通り道が詰まってしまっている為、涙目などの症状が出る。

〈VDT作業に関する視環境の見直し〉

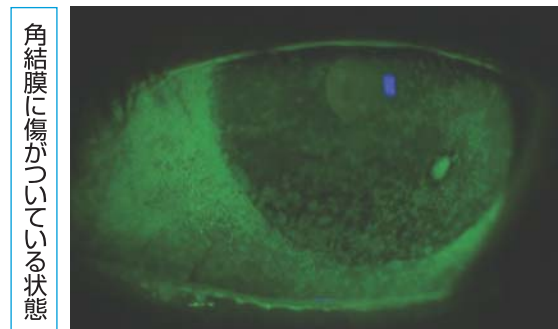
- *VDT作業を1時間で15分休む
- *モニターをやや下方にして角結膜の露出部を減らして蒸発量を減らす
- *エアコンに直接あたらないようにする
- *意識的にまばたきをする *こまめに目を休ませる

ドライアイの主な自覚症状 (多彩な症状があります)

- 目が疲れやすい ○目が痛い ○目やにが出る
- 目がゴロゴロする ○理由もなく涙が出る
- 物がかすんで見える ○目がかゆい
- 目が重たい感じがする ○目が赤くなりやすい
- なんとなく目に不快感がある
- 目が乾いた感じがする
- 光をまぶしく感じやすい

検査方法

◆**フルオレセイン染色**
角膜や結膜に傷がついていないか調べる検査です。



◆**シルマーテスト**
涙がどの位不足しているか調べるテストです。

◆**涙膜破綻時間 (BUT)**
涙液の安定性を診断する方法です。

治療

◆**点眼薬で目の乾燥を防ぐ**
人口涙液を点眼し目の表面を潤したり、炎症を抑える意味でステロイドを点眼します。防腐剤が入っているものは、角膜障害の心配があるため、なるべく防腐剤フリーの点眼を処方することが多いです。

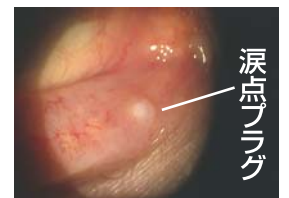


◆**フードつき眼鏡の使用**
フレームの付いたドライアイ専用の眼鏡があります。風除けの効果や眼球表面からの涙の蒸発が減ります。



◆**自己の血清点眼**
採血をして血液の一部を薄めて点眼する事で角膜障害にとっても効果がみられます。(血清成分には、角膜の治癒に必要なタンパク質などの栄養成分が含まれています)

◆**涙点プラグ**
涙が流れる点を塞いで涙の排出を減らします。プラグは、シリコン製でサイズが8種類あり、涙点の大きさに合わせて用います。点眼麻酔のためほとんど痛みもなく短時間で処置できます。



◆**涙点閉鎖術**
涙点を凝固して閉鎖して、涙の流出を止める手術です。

◆**温罨法**
マイボーム腺機能不全の方に42℃位の温かいタオルで目を温め脂肪の分泌を促進することによっての改善が期待されます。

◆**軟膏治療**
マイボーム腺機能不全の方に使用します。

◆**内服薬治療**

久里浜眼科

☎046-833-0057

〈予約専用電話 ☎046-835-8602〉

[受付時間 午前9:00～午後6:30]

<http://www.kurihama-ganka.com/>

横須賀市久里浜4-8-16 (まんようクリニックビル)

■診療時間 ■休診日/日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土
午前	9:00～12:30	●	●	●	●	9:00～12:00まで
午後	2:30～	●	●	●	●	1:00～3:00まで



- 京急久里浜駅よりすぐ
- JR久里浜駅徒歩1分