



くすりと健康

一般社団法人
神戸市薬剤師会

ドライアイ

涙は、目尻のほうにある涙腺で作られ、少しずつ常に出ていて、まばたきをすることで目の全体に行き渡り、目の表面を覆い守っています。たとえば、小さなゴミが目に入っても、涙がクッションとなり目に傷がつくのを防いでくれています。

涙は、目の表面から油層、水層、ムチン層の三層構造になっており、一番外側にある油層が涙の蒸発を防いでいます。この油層の形成が十分でなかったり、涙そのものの分泌量が減ったりして、目が涙で十分に覆われなくなった状態をドライアイと呼び、目の表面に傷がつきやすくなります。ドライアイになりやすい危険因子としては、パソコンでの作業、乾燥した環境、コンタクトレンズの使用、加齢などがあります。パソコンやスマホなどを集中して見ていると、まばたきの回数が減り、涙の量が少なくなっ

たり、涙が全体に行き渡りにくくなります。乾燥した環境では、涙が蒸発しやすくなり、特にエアコンなどの風を直接受けると目がより乾燥しやすくなります。コンタクトレンズを使用すると、まばたきの回数が減ったり、目が乾燥しやすい状態になるとが知られています。年齢を重ねると、涙の量が少なくなり、油層が十分形成されず目が乾燥しやすい状態になります。また、男性より女性のほうがドライアイになりやすいといわれています。ほかに、薬の副作用で涙の量が減ることがありますし、全身性の病気の症状のひとつとしてドライアイが起ることもあります。

ドライアイの治療は、涙を補い、涙が蒸発して目が乾燥するのを防ぐ目薬が使われており、人工涙液、ヒアルロン酸製剤、ジクアホルナトリウム、レバミピドがあります。人工涙液は、その名の通り涙に近い成分でできており、外から水分を補給します。ヒアルロン酸製剤は、粘性があ

り涙や点眼液を目に長く保てる効果があります。ジクアホルナトリウムとレバミピドは、涙の構成成分のひとつであるムチンの分泌を促進し、ドライアイの症状を改善します。

日常生活の注意点では、加湿を心がけ、エアコンなどの風が直接顔に当たらないように工夫してください。パソコンの画面など何かを集中して見ている時は、まばたきの回数を意識して増やすようにしましょう。また、下向きで見た方が目の開く面積が少なくなり涙の蒸発も少なくなるので、画面は目より低い位置にしてください。市販の目薬を使う際は、目薬によっては防腐剤が含まれていることがあり、それが刺激となってドライアイの症状が悪化することもあるので、防腐剤の含まれていない目薬を選んで使うとよいでしょう。市販の目薬を使用しても症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診することをお勧めします。

(北区) 薬局エビラファーマシー

松本 博志