



～寒い冬を快適に！ドライアイ対策～

冬になると、目の乾き（ドライアイ）が悪化してしまう事があります。目が乾くと、表面が傷つきやすくなり、ゴロゴロした異物感・かすむ、ぼやけるなどの視覚の異常・目の疲れなどの症状が現れ、生活の質が下がってしまいます。

・冬のドライアイの原因

1. 部屋の乾燥で「涙」がどんどん蒸発！

エアコンの風が直接目に当たると、涙の膜は不安定になります。また、エアコンやストーブの使用によってお部屋の湿度が下がり、空気中の水分が減ってしまいます。

目の表面にある「涙」は、部屋の湿度が40%以下になると、蒸発が早まります。目の表面の涙が足りなくなると、目がゴロゴロしたり、疲れやすくなります。



2. 目の「油分（あぶら）」が冷えて固まる！

涙は水だけでなく、目のフチ（まぶたの裏）から出る油が混ざることで、涙が蒸発するのを防いでいます。体が冷えたり、気温が低くなると、この油分が固まりやすくなり、涙と混ざりにくくなります。すると、涙が乾きやすくなり、目が乾いてしまいます。

・ドライアイ 症状チェックリスト

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある | <input type="checkbox"/> 目がヒリヒリ痛い |
| <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 朝、目が開けにくい | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |
| <input type="checkbox"/> 白っぽい目ヤニができる | <input type="checkbox"/> なんとなく見えづらい |
| <input type="checkbox"/> 時々かすんで見える | <input type="checkbox"/> 最近少し視力が低下したようだ |



チェック項目が5つ以上なら、ドライアイの可能性があります。

・毎日の生活で出来る！目のうるおいを守る工夫



1. 部屋の湿度を「しっとり」保ちましょう！

- ・**加湿器を活用**：加湿器を使って、お部屋の湿度を50～60%に保ちましょう。
- ・**濡れタオル作戦**：加湿器がなければ、濡らしたタオルや洗濯物などを室内に干すだけでも効果があります。
- ・**風に注意**：エアコンの風が直接顔や目に当たらないように、風向きを変えましょう。

2. 目を「温めて」油分を溶かす！

- ・**温罨法（おんあんぽう）**：目元を温めるのは、目のフチに詰まりやすい油分を溶かすのに効果的です。

40°Cくらいの蒸しタオルや市販のホットアイマスクで、5分～10分ほど目元をじんわり温めましょう。血行も良くなり、目の疲れも和らぎます。



3. 「まばたき」と「休憩」を忘れずに

- ・**意識してまばたき**：テレビや新聞に集中しているときは、まばたきが減っています。意識的に大きく、ゆっくりまばたきをして、目の表面に涙を行き渡らせましょう。
- ・**こまめに休憩**：30分～1時間ごとに一度、目を閉じるか、遠くの景色を見て、目を休ませましょう。



・病院での治療と食事の工夫

1. 涙を補う「目薬」

- ・**人工涙液**：涙と同じような成分でできています。乾いた目に水分を与え目を守ります。
- ・**お医者さんの薬**：症状が重い場合は、涙の分泌を促す薬や炎症を抑える薬など、眼科医が処方する専門の目薬が必要です。自己判断せず、専門医に相談しましょう。

2. 目の健康を助ける「食事」

バランスの良い食事が大切ですが、特に次の成分は目の健康に役立ちます。

- ・**青魚の油（DHA・EPA）**：サバ、イワシ、アジなどの青魚に含まれる油分です。涙の油分を安定させ、目の炎症を和らげる効果が期待されています。
- ・**緑黄色野菜（ルテイン）**：ほうれん草、ブロッコリー、にんじんなどに含まれます。目の組織を光のダメージから守る力があります。

ご紹介した予防策は、日々の生活で症状を軽くするための工夫です。もし、症状が良くならない場合や、見え方に異常を感じた場合は、必ずすぐに眼科専門医を受診してください。

発行機関：周防大島町病院事業局 作成担当 総務部

引用・参考文献：公益社団法人日本眼科医会 ドライアイに悩む方へ

ドライアイ研究会 ドライアイの原因

日本眼科学会 目の病気 ドライアイ