

# ドライアイ

冷たい風に当たると涙が出ませんか？  
ドライアイの症状は目が乾くだけではありません。今回は日常生活での注意点も含め、ドライアイについてお話しします。

## 涙の働き

涙は目の表面の粘膜(角膜、結膜)全体を覆って目を守るバリアの役割をしています。また、角膜や結膜に栄養を供給する役割も担っています。涙は「油層」と「液層」と「ムチン層」から成っています。正常な状態の時は水分の蒸発が抑えられ、涙の質が安定性を保っているため、涙の膜が一定時間途切れず角膜、結膜表面に潤いと十分な栄養を与えています。

## ドライアイとは

ドライアイとは、何らかの要因で涙の蒸発量が過剰になったり、涙の分泌

- 【表A】**
- 加齢(涙の分泌量が減ってくる)
  - 性別(女性の方がなりやすい)
  - 長時間スマートフォン、パソコンなどのVDT作業(まばたき回数の減少)
  - 乾燥した環境(エアコン使用、冬の湿度低下)
  - コンタクトレンズ
  - 喫煙
  - 内服薬(抗コリン薬他)
  - 点眼薬(β遮断薬、非ステロイド性抗炎症薬、添加されている防腐剤)
  - マイボーム腺(油層の脂質を分泌する)の詰まり
  - 結膜弛緩症
  - 結膜炎(アレルギーなどの)
  - シェーグレン症候群
- ドライアイになりやすい主な要因**

量が低下することで涙の量が減ったり、涙の量は十分でも涙の質のバランスが不安定になることで目の表面に均等に行き渡らなくなる状態をいいます。これらの症状が更に進むと、目の表面に傷が付くこともあります。加齢は要因の一つですが、近年はスマートフォンやパソコンなど画像表示装置(VDT)で長時間作業をすることも多くなり、症状を訴える患者さんが年々増加しています。ドライアイになりやすい要因はさまざま(表A)あり、日常生活環境や習慣が複合的に関係している場合が多いようです。

ドライアイは表Bに挙げたようにさまざまな症状が現れます。5項目以上当てはまる、あるいは10秒以上目を開けていられない方はドライアイの可能性があります。なお、これらの症状は他の疾患でも該当するものもあるので、注意が必要です。

## ドライアイ治療に使う点眼薬

症状が軽い場合は点眼薬を使った治療が主となります。作用の仕組みが異なる点眼薬を症状に応じて組み合わせ使います。

■人工涙液…涙の水分を補います。

**【表B】**  
**ドライアイ チェック!**  
該当する症状はいくつあるでしょうか?

|                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が重い感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> なぜか涙が出る   |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目が痒い      |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 光をみるとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がごろごろする  |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 目やにが出る    |

**10秒間チェック!**  
10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか?

※日本眼科学会ホームページより

## 日常生活の環境、習慣を見直してみましょう

- パソコン、TVの画面を見下ろす位置に置く
- 空調(エアコン)の風が直接目に当たらないようにする
- 加湿して(加湿器、ぬらしたタオルを掛けるなど)室内の湿度を50%前後に保つ
- たばこの煙を避ける
- まばたきの回数を増やす
- 目を使う作業では間に休憩を入れて目を休ませる
- 目を温める(暖かいタオルなどを使って)
- 睡眠を十分にとる

自覚症状は改善されますが、目の表面に留まる時間が短いため、頻回の点眼が必要です。

■ヒアルロン酸製剤…保水作用により水分の蒸発を防ぎます。自覚症状、角膜障害が改善します。人工涙液に比べて効果の持続時間は長くなります。

■ジクアホソルナトリウム…涙の水分分泌を増やすことで、涙液量を増やします。またムチンの分泌量も増えるので涙液の質の安定性改善に優れています。効果を感じるまで、継続する必要があります。

■レバミピド…涙液量は増やしません

人工涙液は、ムチンの量を増やすことで涙液の質の安定性が増して角膜表面の障害が改善します。ごろごろ感、乾き、まぶしさ、目の痛み、かすみといった自覚症状の改善により効果がありません。効果を感じるまで、継続する必要があります。

ドライアイは慢性的な目の症状に よって日常生活の質を下げる要因となります。日常生活の環境や習慣を一度見直してみることも症状を改善することにつながります。単なる目の乾きと軽視せず、一度眼科を受診することをお勧めします。

(元町薬局 本橋和代)

# 認定かかりつけ 基準薬局リスト

## 秋田中央支部

- |                   |               |              |
|-------------------|---------------|--------------|
| まこと調剤薬局           | ☎018-853-6277 | FAX 853-6288 |
| みさき調剤薬局           | ☎0185-22-1102 | FAX 22-1103  |
| 青山薬局秋田駅前店         | ☎018-832-6472 | FAX 833-7188 |
| あかね調剤薬局 中通病院前店    | ☎018-893-5110 | FAX 893-5109 |
| アルヴェいわま薬局         | ☎018-884-0911 | FAX 831-0911 |
| 勝又薬局              | ☎018-834-3240 | FAX 834-3260 |
| 今薬局               | ☎018-833-2205 | FAX 832-6481 |
| さわやか薬局新屋店         | ☎018-888-8371 | FAX 888-8372 |
| すずらん薬局            | ☎018-857-0770 | FAX 857-1616 |
| すずらん薬局 新屋駅前店      | ☎018-874-9314 | FAX 874-9324 |
| すずらん薬局 泉店         | ☎018-869-7780 | FAX 869-7781 |
| すずらん薬局 港北店        | ☎018-816-0301 | FAX 816-0305 |
| すずらん薬局 土崎店        | ☎018-880-2101 | FAX 880-2102 |
| すずらん薬局 厚生医療センター前店 | ☎018-857-5777 | FAX 857-5200 |
| すばる薬局             | ☎018-857-1422 | FAX 845-1545 |
| 外旭川いわま薬局          | ☎018-893-6555 | FAX 893-6556 |
| 中通六丁目薬局           | ☎018-834-6037 | FAX 831-6909 |
| ハーモニ薬局            | ☎018-831-3911 | FAX 831-3912 |
| 東通いわま薬局           | ☎018-827-3300 | FAX 827-3301 |
| ほどの薬局             | ☎018-865-2535 | FAX 865-2535 |
| みゆき調剤薬局           | ☎018-892-6789 | FAX 892-6781 |
| 薬局エール 自衛隊通店       | ☎018-847-3991 | FAX 880-1252 |
| 山田相談薬局            | ☎018-863-0063 | FAX 865-3288 |

地域の皆様のために新しく作られた  
“認定かかりつけ基準薬局”です



新マーク

処方せんの有効期限は  
処方日を含めて4日間です。

## 秋田県薬剤師会

秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail info@akiyaku.or.jp http://www.akiyaku.or.jp