

うめ新聞 46号 ドライアイ 2012.1.10 発行

うめ新聞

ドライアイ



調剤業務管理室 2011.10.01 発行

ホームページアドレス <http://www.umeyaku.co.jp/>



ドライアイ

疲れ目、それはドライアイかもしれません。

現代の生活環境では、エアコンの普及やコンタクトレンズ装用、パソコンや携帯電話の使用など目を酷使する機会が多いため、目が疲れやすい、あるいはなんとなく目に不快感を感じるという人が増えています。目が疲れやすいのは、目を使い過ぎたためばかりでなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれません。今回うめ新聞ではドライアイを取り上げてみました。ドライアイのことを理解して適切な治療をし、より快適な毎日をすごしてください。



▶ ドライアイってどんな病気

ドライアイとは涙が不足したり成分が変化して質が悪くなることによって、目の表面（角結膜上皮）に障害が生じる状態をいいます。つまり目の表面の角結膜に傷を伴う病気であり、単に目の疲れや目の乾きなどの自覚症状が現れるだけではありません。

▶ ドライアイの症状

目が乾く、ゴロゴロする、重たい感じがする、ものがかすんで見える、何となく見づらい、運転や読書が不自由などの視力低下



▶ ドライアイの主な原因

・涙の質・量の低下（涙液が正常ではない）

高齢、夜遅くまで起きている、ストレスが高いなど（生理的要因）

病気、ある種の降圧剤や精神安定剤など

- まばたきが少ない

コンピューター、ワープロ、目を酷使する作業（運転、細かい作業、読書など）

- 涙が蒸発しやすい

目が大きい、乾燥した部屋など

- その他

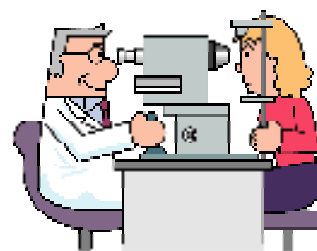
コンタクトレンズ、アレルギー性結膜炎、大気汚染、紫外線など



◆あなたはドライアイ？簡単症状チェック

ドライアイではなくとも、例えば眼鏡やコンタクトレンズの度が合っていないと眼が疲れやすく感じます。次のチェックリストでドライアイの可能性をチェックしてみましょう。

- ものがかすんで見える
- 目が疲れやすい
- 重たい感じがする
- めやにがでる
- 目が痛い
- 目がゴロゴロする
- 光を見るとまぶしい
- 目が乾いた感じがする
- 目が赤い
- 何となく目に不快感がある
- 涙が出る
- 目がかゆい



チェックが 5 つ以上ならドライアイの可能性が
あります。さらに 10 秒以上目を開けていられない、
まばたきの回数が多い（40 回/1 分以上）なら、
その可能性がさらに高いといえるでしょう。早め
に眼科専門医を受診して下さい。

◆ドライアイ対策



・目が疲れたら、まず目を休ませよう

目が見開きっぱなしになっていたというサインです。「手を止めて遠くを見る」というのが定番ですが、目を閉じるのもOK。蒸しタオル(熱いおしぼり)を目の上に被せて温めるのも名案です。

・TV やコンピューターの画面は、上の縁が目の高さより少し下になる位置に

画面を見るときも、できるだけまぶたを開かないで済ませるためです。上目遣いに見ていると、どうしてもまぶたを上げなくてはなりません。

・ 部屋の湿度を上げる

蒸し暑い季節だとか、頭痛持ちや関節リウマチなどの方で湿度が高いと痛みが悪化する、とい



うのでなければ、暖房器具を使うときや乾燥した部屋では、加湿器や「ストーブ+やかん」などで湿度を保ちましょう。

- ・ **エアコンの風が目にならないように**

特に自動車は要注意です。目に限らず、体が直接エアコンの風に当ることは望ましくありません。

- ・ **意識してまばたきを多くする**

- ・ **早めに眼科にかかり、処方された目薬をきちんとさす**

- ・ **飛行機に長時間乗るときなどは、目薬(人工涙液)を用意**

眼科で処方されたものがベストですが、コンタクトレンズを使っておらず、日常ドライアイと感じない方なら市販の人工涙液タイプの目薬でもかまいません。

・たばこの煙を避ける

煙は、いわばとても細かいホコリです。その上、たばこの場合は有害物質がたっぷり。毒入りのホコリが眼に入るようなものです。目の痛みや傷がある方には大変な苦痛を与えます。職場の分煙はそういう意味でも重要です。

・夜更かしは避けよう

夜には、涙の分泌は低下します。乾きやすい状態になっている目に、テレビやゲーム、パソコンなどで追い打ちをかけないように。

・うつぶせに寝ない

うつぶせに寝ると、目の周囲を圧迫して血行が悪くなり、涙の分泌が低下します。

・ドライアイ防止用眼鏡を使う

一昔前はカバー付きの物が主流でしたが今はフレ

ームにウォーターポケットがあり、目の湿度を保ってくれる商品が出てきました。見た目も普通のプラスチックフレームの眼鏡と変わりなく、屋外でも使いやすくなっています。(関連商品 J!NS Moisture)

・コンタクトレンズ

コンタクトレンズとは、視力を矯正するための高度管理医療機器です。材料はプラスチックでできしており、黒目（角膜）にのせて使います。特長としては、見え方がメガネに比べて自然で、視力矯正力も優れているということがあげられます。また、白内障術後の方やメガネの矯正で視力の出ない方にも適応になります。しかし使い方を誤ると角膜障害、結膜障害、角膜潰瘍ひいては失明を引き起こし危険です。

コンタクトレンズ	メガネ
視力矯正力に優れる	取り扱いが簡単
視野が広い	ファッションの一部と
スポーツもOK	して楽しめる
顔のイメージを変えず に視力矯正が可能	

コンタクトレンズを装用していると、タンパク質、脂肪、カルシウムなどの涙液分泌や化粧品などの汚れがレンズに付着します。これらの汚れをそのままにしておくと、

- ・かすみやくもりで見えにくくなる
- ・装用感が悪くなる
- ・眼障害をおこす

などの原因となります。取扱説明書をよく読み、正しいケアを行いましょう



コンタクトレンズは酸素透過性の高いハードレンズが勧められますが特有の装用感になじめない方も多いです。ソフトレンズでは近年、シリコーンハイドロゲルという新素材が開発されました。これは従来のソフトレンズよりも酸素透過性が高く、含水率が低いため目の渇きを感じにくくなっています。ただし、価格は少し高くなります。

関連商品：シリコーンハイドロゲル

一ヶ月タイプ

O₂ オプティクス(チバビジョン)

※2012年8月以降はエアオプティクス EX アクアに変わります。



二週間タイプ

アキュビューオアシス(johnson and johnson)

メダリストフレッシュフィット(ボシュロム)

2 ウィークプレミオ(メニコン)

一日使い捨てタイプ

ワンデーアキュビュートゥルーアイ(johnson and johnson)

コンタクトレンズ使用時に点眼する場合は、コンタクトレンズは外してから点眼してください。なお、コンタクトレンズを外して点眼した後、5分以上経ってから再装用してください。(点眼薬の種類によっては 10 分～15 分あけた方がよい場合があります。)

◆ドライアイの治療

点眼薬

一般薬（処方箋無しで買えます。）は人工涙液だけの目薬とうるおい成分であるコンドロイチン硫酸ナトリウム、ヒドロキシエチルセルロース、ヒドロキシプロピルメチルセルロース(ヒプロメロース)を含む物があります。防腐剤を含まずコンタクトを着用したままでも使える製品が多いです。

防腐剤を含まない人工涙液

ソフトサンティア(参天)

うめ薬局では1本150円で販売しています。



うるおい成分を含む一般薬

Cキューブモイスト(ロート)

アイボントローリ目薬ドライアイ(小林製薬)

スマイルコンタクトドライテクト(ライオン)



医療用医薬品(処方箋が必要です。)はヒアルロン酸ナトリウムを主成分とする製品が中心でしたが、作用方法の新しい薬が最近出てきました。医療用医薬品はほとんどの製品が防腐剤を含みますのでコンタクトを外して点眼、さらに 5 分あけてコンタクトを再着用する必要があります。

ヒアレイン点眼液

ティアバランス点眼液(ジェネリック医薬品)



うるおい成分、ヒアルロン酸ナトリウムが主成分です。1日3から6回、医師の指示通り継続して点眼して下さい。

ジクアス点眼液

最近出た新しい薬です。主成分のジク

アホソルナトリウムが水分とムチンの分泌を促進します。ムチンにより角膜表面での水分の安定性が良くなります。有効な薬ですが1日6回(大体、2-3時間おき)に差す必要があるのと目にしみやすい性質があります。新しい薬ですのでジェネリック医薬品はありません。



ムコスタ点眼液 UD

こちらにも最近出た薬です。ムコスタという名前の薬は医療用の胃の薬で有名です

ね。点眼液のムコスタはムチン産生を促します。

これにより眼球表面の涙が安定します。1日4回とジクアスに比べ少ない回数で済みます。また、1回分が1つの容器に入っています。使用後数十分から一時間ほどで舌ににがみを感じます。これは



ムコスタ自体の苦味です。これも新しい薬ですのでジェネリック医薬品はありません

◆ドライアイQ&A

Q1.ドライアイの目薬はどのくらいの期間、点眼しなくてはいけないのですか？

A. 点眼をやめてもいいですよといわれるまで治療を続けましょう。

Q2.ドライアイは市販の目薬では治らないのですか？

A. 市販薬にはヒアルロン酸を主成分とする目薬はありませんので、自己判断で市販の目薬に変更せずに眼科医の指示どおり点眼を継続しましょう。

Q3. なかなか症状がよくなるらないのですが・・・

A. 眼科医の指示どおりの回数できちんと点眼していますか？自己判断で回数を減らしたりしていませんか？ドライアイは症状が一時的によくなっても治療を中断すると悪化しやすいため、きちんと回数を守って点眼を継続してください。

ドクターズコラム！

高橋眼科院長
高橋 健一郎 先生

ドライアイという病気の歴史はまだ浅いのですが、患者さんの数は近年増え続けています。今や眼科を受診するかたの2割がドライアイ関連、と言われるほどです。

ドライアイの方は症状も人それぞれ、実に多くの訴えで来られます。特に関連が深いとされているのは、以下の項目です。

目が疲れやすい 目が痛い 目やにがでる 目がゴロゴロする

理由もなく涙がでる 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おる

目が乾いた感じがする 光をまぶしく感じやすい

これを見てお気づきのとおり、必ずしも皆さんが乾く、と感じるわけではありません。自覚症状の程度が仮に軽いものでも、長期にわたって現れるようならそれはドライアイなのかもしれません。一度受診してみてください。

ドライアイの原因は実は一つではありません。その多くは私達の生活の中に潜んでいて、いくつかの要因が絡み合い、症状を引き起こしている場合も少なくありません。近年、3つのコン（コンタクトレンズ、エアコン、パソコン）が原因としてあげられているのをご存じの方もいらっしゃるかもしれません。

コンタクトレンズを使われる方の約半数に、ドライアイが見られる、とこれまで言われてきました。レンズメーカーは競って品質改良に取り組み、少

しでも快適なレンズ生活ができるよう努力しています。エアコンは風が直接目に当たると黒目の表面にある涙が蒸発しやすくなり、ドライアイを引き起こすと言われていています。冷房が入っている部屋で自覚症状が悪化すると思われる方は、風向きなどに気をつけてみては如何でしょうか。

我々が起きている時間の中で、特に携帯電話、スマートフォン、パソコンなどのモニターを見つめる、いわゆるVDT作業時間は増える一方です。長時間のVDT作業は、涙の機能を低下させる、分泌が減少する、瞬きの回数が減るなど、涙を不安定にさせることだらけです。実際の調査でも、パソコンの使用時間が長いほど、ドライアイの自覚症状を訴える人が多いという結果もあります。対策として自分で簡単にできるのは瞬きに気をつけることです。 私たちが普段している瞬きは、実は上の瞼が下の瞼に付かず上がってしまうことも多いのです。そうすると黒目の下の方が常に乾きやすい状態になり、傷も付きやすくなります。意識してゆっくり、しっかり瞬きをしてみましょう。時には一息いれてモニターから目線をずらし、大きな瞬きを試みてはどうでしょうか。(もちろんゲームのやりすぎ、にも気をつけましょうね)

その他にも内科の病気やお薬の影響でドライアイが起こるものもあります。シェーグレン症候群、リウマチなどの自己免疫疾患、高血圧の薬や向精神薬（抗うつ薬、抗不安薬）の一部、女性では更年期ホルモン療法などで、ドライアイが起きることが知られています。また涙と自律神経とは密接な関係があります。人はリラックスすると副交感神経が優位になり、涙を多く分泌します。頑張ろうと力が入っていたり、緊張していると涙の量は減ります。普段からストレスをコントロールすることを意識してみるのも、治療の近道になると思います。

高橋健一郎先生

1967年生まれ

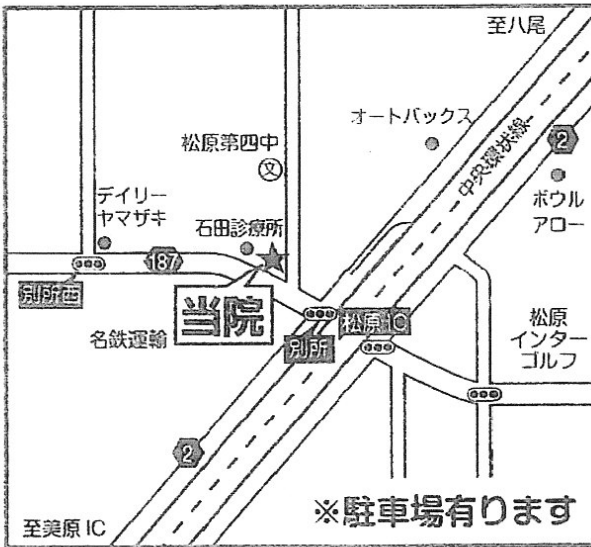
大阪大学医学部卒業

市立堺病院、大阪府立呼吸器アレルギー医療センターでの勤務を経て松原市別所に高橋眼科を開業





高橋眼科



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	○	○	○	○	○	○

休診日 / 日曜・祝日

〒580-0005
 大阪府松原市別所3-17-18
 TEL 072-338-8111
 FAX 072-338-8121



<http://www.umeyaku.co.jp>

お薬について分かりにくいことや、ご要望がございましたら、遠慮なくお尋ねください。当薬局の薬剤師がお答えします。

□電話でのご質問の際は、下記連絡先の患者様がかかられている薬局にご連絡ください。

- うめ薬局松原店 大阪府松原市南新町 3-2-29
電話：072-349-1362 FAX：072-349-1372
- うめ薬局八尾店 大阪府八尾市南本町 4-1-34
電話：072-925-6820 FAX：072-925-6821
- うめ薬局市立病院前店 大阪府八尾市跡部北の町 2-1-40
電話：072-925-1131 FAX：072-925-2131
- 橋本うめ薬局 和歌山県橋本市小峰台 2-12-40
電話：0736-34-8807 FAX：0736-34-8808
- 別所うめ薬局 大阪府松原市別所 3-17-19
電話：072-337-8165 FAX：072-337-8166
- みやげ薬局（姉妹店） 大阪府松原市三宅西 1-360-1
電話：072-333-3975 FAX：072-333-3903