

## 涙のおはなし 2～ドライアイ～



こんにちは。花沢アイクリニック院長の梅津由子です。  
今回は「涙について」のお話の2回目です。

涙の分泌は一日の中でも変化しますし、年齢によっても変わってきます。健康な人でも、夜になると涙の基礎分泌が減ってきます。夜中に目が覚めたときごろごろ感を自覚するのはそのせいです。また、加齢によっても減ってしまいます。涙は副交感神経が優位なときに生産が促されることがわかっています。つまり、リラックスしているときは眼も潤います。緊張状態では、涙が出にくくなります。つまり、ストレスの多い状態が続くことでも、涙の分泌は減少してしまいます。そう考えると、ドライアイが現代病として増加の傾向にあることは当然と言えるかもしれません。パソコンや携帯電話、テレビゲームなどAV器機の増加と、テクノストレス、夜型生活、さらにはエアコンでの空気の乾燥など、今の私たちを取り巻く現代社会には、涙を減らす要因が満ちています。

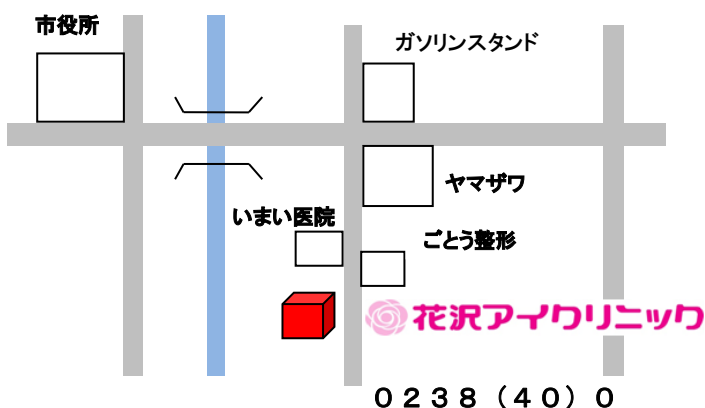
近年、多くの人が悩まされている目の花粉症。これも、ドライアイと密接に結びついています。ドライアイだと目に入った花粉が洗い流せず目にとどまり、アレルギーを起こしやすくなり、症状もひどくなります。逆に、花粉症で目が炎症を起こすことにより、角膜上皮や角膜を保護する涙の層が破壊され、涙が安定しなくなりドライアイとなります。

コンタクトレンズも同様に、その使用によって涙の層や角膜の知覚に影響を及ぼし、ドライアイを招くことがあります。



ドライアイは目の健康上よくないものですが、それ自体は放置しても失明などの重篤な疾患を招くというものではありません。しかし、ドライアイが原因で目が疲れると、肩が凝ったり、頭痛を引き起こしたりすることもあります。仕事や学習に対する集中力も当然低下し、能率は落ちるでしょう。ミスも増えるかもしれません。

ではドライアイを防ぎ、治療するにはどんな方法があるでしょう。  
これにつきましてはまた次回に。



ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~1	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~	☺	☺		3:00 6:30	☺	☺

初めてコンタクトをおつくりする方の受付  
は

土曜日は昼休みなく、8:30~15:00まで

# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



## 結膜炎

もうすぐ楽しいプールが始まります！  
結膜炎に注意しましょう。

### 細菌性結膜炎

インフルエンザ菌・肺炎球菌・黄色ブドウ球菌・淋菌などの細菌感染により生じる結膜炎で、メヤニ、充血がおもな症状です。抗生物質を点眼します。

### ウイルス性結膜炎(はやり目)

アデノウイルス・エンテロウイルスなどのウイルスが原因となる結膜炎です。感染力が強く、ほかの人にうつるので、俗に「はやり目」と言われています。涙っぽい、メヤニが多い、充血、ゴロゴロする、まぶしいがおもな症状です。ウイルスに対して有効な薬はありませんが、細菌による二次感染を予防するための抗生物質や、炎症をおさえる薬を点眼します。

### アレルギー性結膜炎

花粉、ダニ、ハウスダスト、ペットの毛などが原因（アレルゲン）で生じる結膜炎です。かゆみ、充血がおもな症状です。抗アレルギー薬を点眼します。アレルゲンとの接触を避けることも重要です。夏～秋にかけてはイネ科（カモガヤ・オオアワガエリ）、キク科（ヨモギ・ブタクサ）などによる花粉症があります。

### 結膜炎になったら！

- ☆手をハンドソープと流水でよく洗いましょう。
- ☆タオルや洗面用具は、家族のものと別にしましょう。
- ☆医師の許可があるまでプールに入れません。
- ☆人ごみへは出かけないようにしましょう。



はやり目の場合は学校、幼稚園や保育園、場合によっては職場を休む必要があります。人にうつらないようによく気をつけることが一番大切です。充血が強いうちはうつる可能性があるので十分注意しましょう。

## 美味しいさくらんぼの時期ですね♪

### 目玉いきいきライフ！



### 編集後記

最近クリニックには学校検診の再検査で来院する方が多くなりました。学校が休みの土曜日はどうしても混んでしまい、待ち時間も増えてしまいます。

当院では、初診の方以外は予約もできますので、受診の予定がありましたら、お電話いただければ予約をおとりします。

できるだけ快適に診察を受けられるよう努力していきますので、何かご意見・ご希望がありましたらいつでも声をかけて下さい！  
りっこ・ビビ・茶々