



## 涙のおはなし 3～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。  
今月から2回にわたり、ドライアイの予防とケア、治療法についてお話し  
します。

最近のデータによると、目の疲れの原因の約6割が、ドライアイといわれています。  
メガネが合っていないなどの原因がなければ、多くはドライアイの予防とケアで、目の  
疲れをかなりコントロールできることとなります。特にパソコン作業が多い方は以下の  
ような対策をとりましょう。

- ◎パソコンなどの作業中は、まばたきを意識的に増やす。
- ◎モニターの位置を低くして、目の開きを少なくし、涙の蒸発を防ぐ。
- ◎モニターに空や照明が映り込まないように、見やすい画面にする。文字のサイズ  
を少し大きくしたり、明るさを調整する。エアコンの風が直接当たらないように。  
室内の乾燥が気になるときは、加湿器をおければ、なおよい。
- ◎場合によっては、メガネにドライアイ用のカバーシートをとりつけて、目のまわ  
りの湿度を高くする。

また、眼をあたためることでドライアイが改善するケースは約5割ほど見られるとい  
われています。涙は、実は3層構造になっていて、目の表面にはムチン層という粘液の  
層が涙液を接着剤のような役目で定着させています。いちばん外側には薄い油の層があ  
ります。この油は、まつげの生え際にあるマイボーム腺というところから出ていて、ま  
ばたきのたびに涙の表面にきれいな油の膜をつくり、涙の蒸発と異物の進入を防いでい  
ます。ところが、このマイボーム腺に油が固まって詰まってしまうことがよくあります。  
そこで、目を温めると、この詰まった油がとけて、油層が十分に供給されるようにな  
ります。目のまわりの血行もよくなり、しばし目を閉じてリラックスもできるので、疲れ  
目解消に効果があるのです。アメリカでは以前から「ウォームコンプレス」  
といって治療として導入されている方法です。さっそく蒸しタオルでためし  
てみてください。

ただし、目に炎症を起こしているときや充血しているときは、冷やした方  
がいいでしょう。

次回はドライアイの点眼治療についてお話しします。



ホームページ <http://www.hanazawa-eye.com>

〒992-0022 米沢市花沢町2695-

1

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

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

# 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。

## 意外と知らないコンタクトレンズの起源



こんにちは。くっきりコンタクト店長の梅津です。

今では当たり前に使っているコンタクトレンズ。とても便利で優秀な視力矯正手段です。このコンタクトレンズ。起源をご存知ですか？

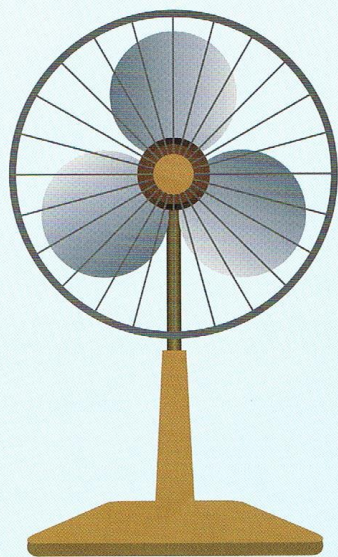
かの有名なレオナルド・ダ・ヴィンチがその起源を発見したという説が有力です。それが本当なら 500 年以上も前に考えられたということになります。

当時の技術ではもちろん眼に入れられるようなレンズはありませんでしたが、今は急速に技術の発展がなされ、いろいろなタイプのレンズが開発されています。

画家であり、科学者でもあったレオナルド・ダ・ヴィンチは、料理に使うような半球形のボウルに水を入れ、水面を通して外を見るとボウルの外のものが違った形に見えることを発見し、これを眼の悪い人の役に立てないかと考えたそうです。

装着できる形のコンタクトレンズが世に出たのが 1800 年代後半に入ってからですからこの発見から 380 年ほど経っているということになります。

### 扇風機の羽は、ゆがんでる？



#### エーレンシュタイン錯視

扇風機の羽は3つとも正円です。扇風機の放射状の線によって、羽が楕円に見える錯覚を利用しています。

現在主流になりつつあるシリコーンハイドロゲル素材のコンタクトが続々と発売され、快適な視力を得られている方も多くなりましたが、視力矯正のためではなく、おしゃれのためだけに装着する人も増えています。正しい使い方をよく知ったうえで、装着してもらえよう切にお願いいたします。

### アイスコーヒーいかが？



### 目玉いきいきライフ！

#### 編集後記

「ips 細胞を使った網膜の再生」のニュースが話題になりました。普段の医療の現場に登場するのはまだまだ先になりますが「見えるようになった！」という方が増えてくるといいなあと思います。今月は七夕です。たくさんの方がこのきれいな星空を楽しめるといいですね。

りっこ・ビビ・茶々