



監修 医療法人小沢眼科内科病院
理事長 小沢忠彦



お悩み

日々の生活を送る上で、人の悩みは尽きないもの。このページでは身体の部位別に健康に関するお悩みをお聞きます。あなたのカラダはいかがですか？



スマホを見てると目が乾く…疲れ目でしょうか

それはドライアイ
かもしれません



目の乾き以外の症状は？

涙は目の表面をおおってバリアのような働きをしますが、何らかの原因で涙が不足し、十分な役割を果たせていない状態をドライアイといいます。目の乾きだけでなく、ゴロゴロした感じや痛み、充血といった症状はないですか？ドライアイの症状は目が乾くことだけだと思われがちですが、さまざまな目の不快感を引き起こすほか、目の表面に傷を伴うこともあります。

ドライアイになる原因

主に生活環境が原因であることが多く、集中してスマホやパソコンなどを見続けることによるまばたきの減少、エアコンなどでの空気の乾燥などが挙げられます。また、コンタクトレンズの使用もドライアイと密接な関係があるといわれています。

そのまま放置していると…

ドライアイを放置しておくと、角膜が傷つきやすくなり、そこに細菌などが感染すると角膜炎や結膜炎などを引き起こすことがあります。**疲れ目だと判断して放置せず、症状が続くようであれば眼科医に相談してください。**



見え方が今までと変わった気がする…

すぐに眼科を受診してください



視野が欠けてしまっているかも

40代を越えると目の成人病といわれる緑内障、白内障、加齢黄斑変性症などの発症確率が高くなります。まずは眼科を受診しましょう。

なかでも緑内障は、40歳以上の人の約20人に1人がかかっているといわれ、**国内における中途失明の原因で最も多い目の病気**です。初期は一部分が少しかすむという程度から始まり、気がついたときには見えない部分が広がって、症状がかなり進んでいたということも珍しくありません。

■緑内障の見え方

※初期は片目のみ発症しても健康な方の目で補って見るため気がつきにくい



初期



中期



後期

欠けてしまった視野はもとに戻すことができないため、早期発見・治療が大切です。40歳を過ぎたら眼圧検査、眼底検査など、定期的に目の検査を受けましょう。

これで



V!

目の健康を守る予防策

ドライアイを防ぐには？

- 意識的に深いまばたきをする
まばたきをすると涙の分泌が促進されます。まぶたをギュッと閉じる深いまばたきが効果的。
- 加湿を心がける
目が乾いてしまうので、エアコンや扇風機の風が直接顔に当たらないようにも注意しましょう。
- コンタクトレンズは正しい使い方を
目に違和感があるときは使用を控えましょう。
- 目薬をさす(用法・用量を守る)
目薬をさしても症状がよくならなければ眼科を受診。



目の成人病を防ぐには？

- 生活習慣病を予防する・悪化させない
糖尿病や高血圧などの生活習慣病は目の病気を誘発します。生活習慣を改善するとともに、現在治療中の人は自己判断で治療をやめたりせず、悪化させないように努めましょう。
- 禁煙する
タバコは目の血管を収縮させ血流を悪くします。
- 紫外線のダメージから目を守る
UVカットのサングラスや広いつばの帽子で対策しましょう。
- 目を酷使しない
スマホ・パソコンなどを見るときは適度に休憩を。