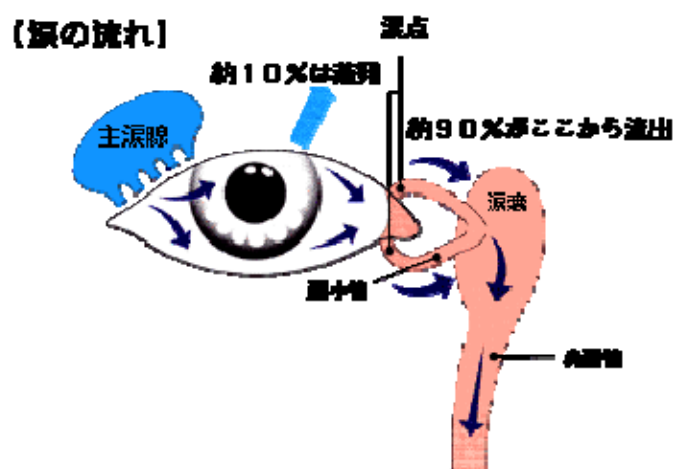


涙の流れ

涙はどこからきて、どこへいく？

上まぶたの外側あたりが『主涙腺』という涙の生産工場。ここから出てきた涙は、目の表面を一様に潤したあと約10%は蒸発し、残って古くなった涙は目の内側にある小さな穴『涙点』へ。そこから目と鼻をつなぐ『涙小管』から『鼻涙管』という涙の下水道を通り、『鼻腔』へ流れます。



まばたきのポンプが、涙を運ぶ。

まばたきは、いわば涙のポンプ。まばたきをする度に、目の表面に一定量の涙が送り込まれます。乾きそうになると、また、パチリ。私たちは、1分間に約20~30回程まばたきを繰り返して、目の表面をリフレッシュさせています。

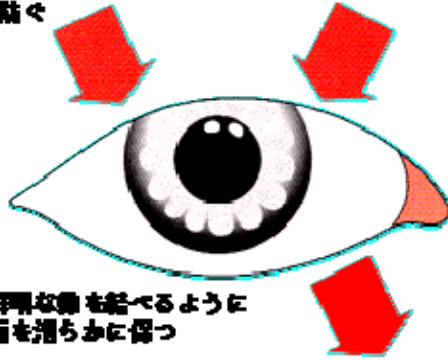
涙のはたらき

かよわい目を守る涙のベール。

涙は、目が正常な働きをするために欠かせないもの。キズつきやすく、かよわい目を外界のバイ菌や異物から守ります。また、角膜へ酸素や栄養分を届けるのも涙の役目。この他にも「ものを見る」という目の働きをさまざまな点から支えています。

【涙の主なはたらき】

●目の表面を外界から守り、 ●角膜に酸素や栄養を届ける
乾燥を防ぐ



●目が昏明な物を見るように
角膜表面を滑らかに保つ

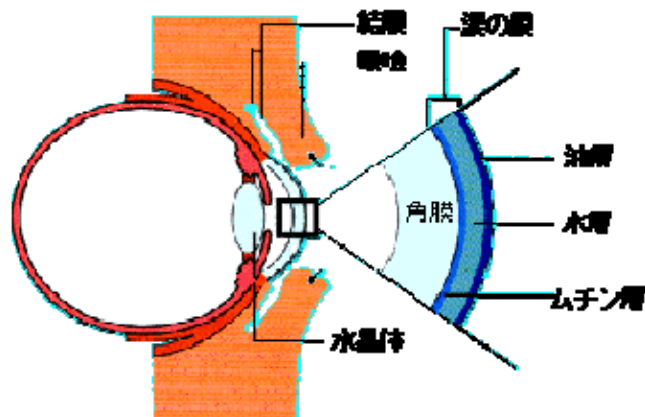
●バイ菌などの侵入や感染を防ぐ ●ゴミやホコリを洗い流す

涙の膜構造



涙の膜は不思議なサンドイッチ構造。

涙の膜は、『油層』『水層』『ムチン層』の3つの層からなります。このうち98%が『水層』ですが、この『水層』をちょうどサンドイッチのパンのように『油層』と『ムチン層』がはさんでいます。涙はわずか7ミクロンの薄い膜。このなかで『油層』はコップに油を一滴たらしたときのように薄い膜を張って涙の蒸発を防ぐ役目を、また『ムチン層』は涙が流れ落ちないように目の表面に粘着する糊の役目を果たしています。

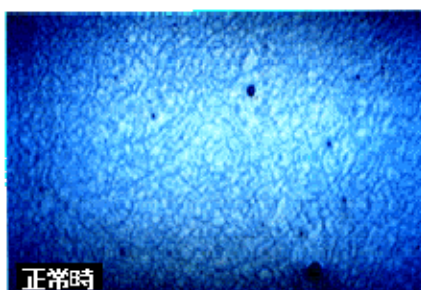


涙が減ると・・・

涙が減ると、目は危険状態に。

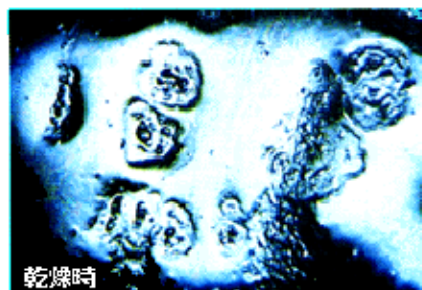
私たちの目は、まぶたを開けたままにしたり、涙が減ったりすると角膜の上に『ドライスポット』という乾燥した部分が現れます。普通はこうなる前に、まばたきをして目の表面を潤していますが、涙の質や量が低下したり、必要以上に蒸発するとまばたきをしてもドライスポットは残ったままに。やがて、最も痛みで敏感でキズつきやすい角膜が露出し、「目が乾く」といった不快な状態になるのです。

眼表面（角膜）



正常時

網目状の涙の膜が表面を一面に覆っています。



乾燥時

ドライスポットが広がり角膜が露出しています。

ドライアイの症状

ドライアイは、気づきにくい「病気」。

『ドライアイ』とは、涙の量が減ったり涙の成分が変わってしまうことで、目が乾き、角膜や結膜に障害がおこる疾患です。ほおっておくと、視力が低下したり、目を開けるのがつらくなったり。ただ、初期症状はとてもあいまいで、なんとなく目が疲れやすいなど自分で気づきにくいのが難点です。

【ドライアイの主な症状】

- 目が疲れやすい
- 目が重い



- 目が充血する
- 目がゴロゴロする
- 目が乾く

ドライアイの検査

気になったら、まず眼科で涙の量のチェックを。

眼科では、視力検査などの基本的な検査のほか涙の量や質がどのような状態にあるかを検査しながら、ドライアイであるか、他の病気であるかなどを調べます。



ドライアイの治療

涙の乾燥を防ぐ。

眼科では、涙にうるおいを与える点眼薬や、眼の障害を治す点眼薬が処方され、ほとんどの人はこの点眼薬で改善できます。症状によっては目のまわりの湿度を高く保つメガネをすすめられる場合もあります。また、簡単な処置(涙点プラグ)や手術で涙の流出を防ぐという方法もあります。



ドライアイ用点眼薬



ドライアイ用・花嫁座席のメガネ

コンタクトレンズについて

涙あつての、コンタクトレンズ。

朝起きると、まずコンタクトレンズを…。そんな毎日をおくっている人も多いはず。でもコンタクトレンズは黒目、つまり角膜の上に直接のっているわけではありません。角膜とコンタクトレンズの間では、涙が潤滑液となって目を保護しています。



コンタクトレンズと目

コンタクトレンズと涙のあぶない関係。

目の表面にはまばたきの度に新鮮な涙が運び込まれています。しかしコンタクトレンズで角膜にフタをした状態になると、まばたきによる涙の交換率はぐんと下がりハード装用時では約20%、ソフトではなんと2~3%になります。コンタクトレンズを装用するとどれだけ目に負担がかかるかが想像できるでしょう。

目の乾きやすい人がコンタクトレンズを使うと…

- 角膜表面のキズが広がる
- 酸素や栄養分を運ぶ力が下がる

- 細菌に対する抵抗力が下がる
- 潤滑液としての働きが下がる

シェーグレン症候群について



目が乾きやすい人はこの病気にも注意。

『シェーグレン症候群』……

これは免疫の異常による全身病で、涙や唾液などが出にくくなるものです。たとえば、目が乾いてゴロゴロと異物感があつたり、口が渇いたりといった症状が出ることもあります。現在、患者のうち9割以上が女性で、40歳以上の方に多いという統計が出ています。なかにはほとんど症状の出ない方もおられますが、心あたりのある方は、早めに病院で検査を受けてください。

Q&A

Q: 読書やコンピューター作業などをすると、まばたきが減り、目が乾くというのは本当でしょうか。

A: 本当です。

精神を集中させて小さな文字を追ったり、コンピューター画面を見続けていると、まばたきの回数はなんと普段の約1/4に！ 工作中などは、意識してまばたきの数を増やしたり、適度な休憩をとって目をリフレッシュさせましょう。

普段は1分間に約20～30回。集中時は1分間に5回位に。

Q: 目が乾きやすいのは、どんなときでしょうか。

A: 「目が疲れた」と感じたとき、その原因の約60%が「目の乾き」にあるといわれています。次にあげる項目に心あたりのある人は要注意です！

- コンピューター作業をしているとき
- 運転や、細かい作業など精神集中が必要なとき



◇まばたきが少なくなり、目が乾きます。

- 乾燥した部屋にいるとき
- 飛行機に乗っているとき



◇涙が蒸発しやすいので、目が乾きます。

- 睡眠不足のとき
- ストレスが高いとき
- ある種の降圧剤や精神安定剤を服用しているとき、また一部の緑内障治療点眼剤を使用しているとき



◇涙の質や量が低下し、目が乾きます。

Q:ドライアイと診断されたのですがコンタクトレンズを使い続けてはいけませんか。

A:基本的にはおすすめできませんが、症状が**軽い場合は** 十分注意をすれば使うことは可能です。日々のケアはもちろん、装用時間を短めにしたり、防腐剤の入っていない人工涙液をまめにさすことも大切。少しでも異常を感じたら、すぐに眼科医の診察を受けてください。

Q:ドライアイの患者は、いま日本にどれくらいいるのですか。

A:およそ 800 万人といわれています。ドライアイは、欧米で注目される疾患でしたが、近年は日本でも関心が高まっています。コンピューター化されたオフィス環境や、エア

ーコンディショナーの普及による目の乾燥などがドライアイを増やす原因のひとつと考えられます。

日常でのドライアイ対策

【日常生活での注意点】



家庭では

編物や針仕事をすることは、意識してまばたきを。暖房器具を使うときは加湿器もいっしょに！

参考資料：参天製薬 目の健康「涙の話」



ドライブでは

エアコンや外からの風が直接目に当たらないように注意を。また、運転中は緊張が高まり、まばたきが減るので、つねに余裕をもって。



洗顔、洗髪するとき

洗剤が目に入らないように十分注意を。

職場では

コンピューター作業時はまばたきが激減するので適度に休憩を。エアコンの風が直接あたらない位置に座るのも大切。

飛行機では

機内は湿度が低いので目薬を忘れずに。また、コンタクトレンズの方はメガネに変えておく方が無難。

タバコの煙

タバコの煙も大敵。まわりの人が吸っている場合は自分の目に当たらないよう注意してください。