



診察室

「コンタクトレンズをしていてすぐに充血しませんか」「10秒間瞬きをせずにいられますか」。それらはすべてドライアイでおこりうる症状なのです。乾燥している状態でコンタクトを着けていると眼球とのこすれが強くなり充血が出現します。そして眼球の乾燥が強い時には角膜表面の涙液層が破たんし、10秒以上目をあけていることができなくなってしまうのです。

ドライアイは、車の運転やコンタクトレンズ以外に、エアコンなどの風、シックハウスやたばこの煙などの化学物質なども原因になるといわれています。

治療は、点眼で目を潤わせることが基本で、眼科ではヒアルロン酸の点眼が主に使われています。ヒアルロン酸は保湿効果が強く、角膜上皮を保護する作用もあります。ただし、注意しなければいけないのは、点眼の回数が増えると、点眼剤の中の防腐剤の影響が出てきて、角膜上皮に悪影響

普段から点眼、意識して瞬きを

まつもと・たくや 昭和36年10月1日生まれ。大阪府出身。高知大学医学部を卒業後、奈良県立医科大学入局。同大学附属病院、奈良社会保険病院、星ヶ丘厚生年金病院など複数の病院で勤務。平成13年松本眼科開業。15年医療法人化。院長。理事長。医学博士。日本眼科学会専門医。日本緑内障学会、日本眼光学会、日本コンタクトレンズ学会所属。

を起こすことがあります。普段は影響がありませんが点眼の回数が多くなったり乾燥してくるとより影響します。回数が多くなるときには防腐剤の入っていない人工涙液がよいでしょう。また、最近では涙点プラグといって涙の出口の涙点という穴にふたをし、涙をためる治療がおこなわれ、非常に効果が上がっています。

IT化社会、コンタクトレンズの普及、さらには温暖化で地球の空気も乾燥傾向にあり、眼球を乾燥から守るための注意がますます重要になります。普段から点眼をする、意識して瞬きをする、加湿器を置く、違和感や充血が出てきたときにはすぐにコンタクトをはずすなどを注意してみてください。