

# 健康のひろば

-5-

## 地元の医師がアドバイス

が少ないだけとは限りません。目の表面全体がいつも涙で潤っていないければドライアイなのです。

乾燥や大気汚染、紫外線・・・と様々です。

ドライアイは、紫のついたドライアイ用眼鏡（お近くの眼鏡店に問い合わせ）でみて下さい）

長く上手に付き合っていくことが必要です。

原因は、老化、女性ホルモンの影響、アレルギー性結膜炎、涙の減少、パコン、中途半端なまばたき、ばい菌、目の縁の化粧、怪我や老化による白目（結膜）のたるみやしわ、コンタクトレンズ、夜ふかしなどの生活ストレス、ビタミン不足、糖尿病、様々な、のみ薬、緑内障などの目薬、空気の

【日常生活での注意】

・温かいタオルなどで目を暖める（涙の成分である油が分泌されやすくなります）

主治医の先生にも相談してみてください。

ドライアイで二つの病院で診てもらいましたが、四ヶ月を経過しましたがさっぱり良くなりません。片目だけですがいわずさやゴロゴロ感があるのですが。

・見つめているとまばたきが減るので意識的にまばたきをする。

・重症の方には涙が流れ去っていく出口を塞ぐ「涙止プラグ」の挿入（タムで水を貯める様なものです）

（なお、名寄市立総合病院は予約制です。少なくとも二〜三週間前には予約することをお勧めします。）

涙が多くてもそれが十分に目の表面に行き渡らないとか乾くのが早くてもドライアイなのです。涙

・暖房やエアコンの風が直接あたらないように。

目薬で目を潤わせることが治療の基本ですが、残念ながらドライアイ自体を根本的に直すものではなく、目薬をさすこと

（名寄市立総合病院 眼科医長・井上玲）

# ドライアイでくすぐりすぎが

（性別年齢不明）

☆

ドライアイにはいろいろな症状があります。

目の疲れ、痛い、

アイアイなのです。涙

などの目薬、空気の

【治療法】

・ドライアイ用の目薬、アレルギー用の目薬、眼軟膏。

・蒸発を減らすフー

・ドライアイ用の目薬、アレルギー用の目薬、眼軟膏。

・蒸発を減らすフー

・蒸発を減らすフー



（名寄市立総合病院 眼科医長・井上玲）