



涙の話

問 稲城市保健センター

☎378-3421

業、精神集中が必要な時、乾燥した部屋にいる時、飛行機に乗っている時、その他睡眠不足、ストレス、降圧剤服用、緑内障治療薬点眼でも、涙の量や質の低下が見られ乾くことがあります。また、コンタクトレンズ装用時も涙の量が重要です。

この他に、シエーグレン症候群と言われる免疫異常による全身病でも涙や唾液などが出にくくなる病気があります。

目が乾くという症状、目を開けるのが辛い、何となくゴロゴロする、目が疲れやすいなどの症状がある場合は、ドライアイかもしれません。ドライアイは涙の量や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起

こる病気です。初期症状はともあいまいで、目が疲れやすいなど自分で気付きにくいのが難点です。ドライアイの患者は、今、日本でおよそ800万人と言われています。気になっただけでまず眼科で涙の量のチェックをしてもらいましょう。

稲城市医師会 菊池 合子

涙は目が正常な働きをするために欠かせないもの。傷つきやすい目を外界のばい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や物を見ると目の働きを様々な点から支えています。目が鮮明な像を結ぶために、角膜表面を滑らかに保つなどの働きをします。私たちの目は涙が減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。涙の質や量が低下したり必要以上に蒸発すると最も敏感で傷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ります。パソコンの作業、運転や細かい作