

乾く・疲れる・ゴロゴロする

ドライアイ



40歳以上の17.4%はドライアイで悩んでいると言われています。更にオフィスワーカーを対象にした研究では全体の60%以上がドライアイかその疑いがあるという結果に…

【ドライアイ】涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる病気

ドライアイチェック



- | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ 目が疲れる | ☐ 光が眩しく感じやすい |
| ☐ 目が重く感じる | ☐ 白っぽい目やにが出る |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ なんとなく見えづらい |
| ☐ 目が乾く | ☐ 時々かすんで見える |
| ☐ 目がヒリヒリ痛い | ☐ 最近、視力低下ぎみ |
| ☐ 目が赤くなる | |
| ☐ 目が痒い | |
| ☐ 目に不快感 | |
| ☐ 朝、目が開けにくい | |

5 つ以上
当てはまると
ドライアイの
可能性あり

目が疲れることで自律神経のバランスが崩れて肩こり・頭痛
集中力低下などにつながることも…

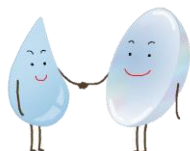
また、**ドライアイ以外にも**
上記の症状が出る場合があります。
そんな時は医療機関を受診しましょう！



ドライアイの原因

涙の分泌量が減る

- ◎加齢による涙腺の萎縮
- ◎ストレス
- ◎コンタクトの使用
- ◎シェーグレン症候群



コンタクトの影響は…

コンタクトレンズを使用すると
角膜が鈍感になり涙を分泌しづら
くなります。また目に異物が入っている
ために炎症を起こしやすくなります

涙が蒸発しすぎる

- ◎エアコンなどによる空気の乾燥
- ◎パソコンなどでの瞬き回数の低下
- ◎蒸発を防ぐための油分不足

油分不足って？

上下のまぶたの裏にマイボーム腺
という油を分泌する分泌口があり
アイメイクやフケや皮脂が分泌口を
塞いでしまうと油分が分泌できな
くなり油分が不足してしまいます

セルフケア方法



ドライアイは、ちょっとした生活の見直しで症状が和らぎます。
主なポイントをご紹介します！

CARE 1 乾燥を防ぐ

エアコンや扇風機の風が目にあたらないように環境を整えて目の乾燥を防ぎましょう。瞬きをすることも乾燥予防になります。パソコンやスマートフォンを見るときは特に意識してまばたきの回数を増やしましょう！

CARE 2 目を清潔に保つ

マイボーム腺が詰まると油の分泌しづらくなり、涙が蒸発しやすくなります。
朝夕の洗顔はぬるま湯で指の腹を使って優しく円を描くように洗いましょう。
特にアイメイクをしている場合は目元専用のシャンプーやコットンパッドなどを使うと効果的です。また、コンタクトレンズを使用している方はできるだけ使用時間を短くするように心がけると良いでしょう。

CARE 3 目元を温める

蒸しタオルなどをまぶたに乗せて5分ほど目を温めましょう。

マイボーム腺の詰まりが改善して油の分泌がしやすくなり涙の蒸発を防ぐ効果があります。またリラックス効果もあるので、涙の分泌も促されます。

目元を温める温罨法（おんあんぼう）

用意するもの ・おしぼり(or 薄手のタオル) ×2枚 ・ポリ袋×1枚
・熱さ対策用のゴム手袋など ×1枚

- ① 50℃くらいのお湯を用意し、1枚のタオルをひたす。
- ② タオルをよくしぼったら、顔をぬらさないためすぐポリ袋に入れる。
もう一方の乾いたタオルで、ひと巻きする。
- ③ まぶたにのせて5分間リラックスする。1日2回、2週間続けると効果的。
ポリ袋と乾いたタオルで包むことで、温度の持続するホットタオルになります。
(固まったアブラを溶かす最適温度が約40℃)

※熱いと感じる場合は適切な厚さのゴム手袋をご利用ください。

※温度が測れないときは沸騰させたお湯と水を1：1で
混ぜると50℃近い温度になります。

