

健康と予防 2017/11/01

ドライアイ - 目に熱や痒みを感じる時、どうすれば良いでしょう。
ドライアイは、眼科を訪れる理由として良く挙げられる症状です。

[ドライアイ、または「眼の撥水症状」はどのようなしくみで発生するのでしょうか？](#)

[眼はどのように保水しているのでしょうか？](#)

[予防](#)

ドライアイは不快で、痛みを伴うことがあります。原因として考えられるのは、目に本来備わる水分の問題、つまり身体が十分な涙液を生成していないことです。この症状は、環境要因、疾病や医薬品が原因で発生することがあり、眼科医がサポートできます。

「眼が熱や、痒みがあり、瞳に細かい砂粒があるように感じる。」ドライアイで悩む人の数は増えています。ブログなどでもよく話題にのぼる問題です。このような眼の症状について詳しく知っている人は少なく、ここではこの症状に関する情報をご提供します。

ドライアイ、または「眼の撥水症状」はどのようなしくみで発生するのでしょうか？





ドライアイの発症原因には複数考えられ、強すぎる日光、刺激性の強い排気噴霧、空中の花粉や埃などの環境要因や、コンピュータモニタをみでの作業などが挙げられます。> [オープンカーのドライバークラス](#)も、向かい風が原因で発症することがあります。休暇中にプールに行く場合、塩化物含有量が多く、目の敏感な結膜を刺激することがあり、休暇中もドライアイの原因になる場合があります。

しかし、ドライアイはまた、抗鬱剤やベータブロッカーなどの > [医薬品](#) が原因となることもあります。更年期の女性は、ホルモンの変化により、涙液が乾燥する結果、こうした症状が出るのがよくあります。

重要なことですが、視覚の問題に上手く対処出来ていない場合も、眼は大きなストレスを受けドライアイの原因となることがあります。アイケア専門家による視力検査を定期的に行うことで、問題をすぐにクリアに出来るでしょう。

眼はどのように保水しているのでしょうか？

> [眼](#)で何が起きているかをより良く理解するには、眼のしくみをまず理解することが大切です。涙液は涙袋で分泌され、塩分、ブドウ糖やタンパク質が含まれています。瞬きすることによって眼全体に広がり、薄い涙膜となります。この膜にはいくつかの役割があります。異物を洗い流して潤滑油の役割を果たし、瞼が眼の上をうまく動くようにします。また、涙液は角膜に水分が均等に行き届き、眼に酸素と栄養物質が届くようにします。

眼の涙膜が完全に行き届かないのには2つの理由が考えられます。目埃で液が十分に生成されないか、または涙液の構成が妨害されているかのどちらかです。

「ドライアイ」の概念はよく知られ、一般的に使用されていますが、今日、医師は眼の保水妨害を指摘しています。

どちらの場合も、薬局で市販されている眼薬、いわゆる「人工涙」の使用が最適な解決方法です。人工涙は水滴やジェルの形になっており、涙の代わりにします。結膜嚢下部に落とすか、または丁寧にこすりつけます。次に、目を閉じて回し、有効成分が均等に広がるようにします。しかしながら、人工涙は長期間使用したり、頻繁に使用しすぎたりすると、眼の涙液が減る原因になることがありますので注意が必要です。このため、眼がどのような原因で現状のようになっているかを眼科医に相談した上で、可能であれば治療することが重要です。

部分治療でも効果がない場合は、最終手段として小さな手術をすることができます。

予防することは可能です！

眼を保護することでドライアイの対策ができます。読書の際には光が十分当たっていることを確認することが重要ですが、その場合も、眩しい光やレーザーは避けてください。コンピュータ画面は明るくしすぎず、45分間画面を見たら、数分間目を休めるようにしてください。風や強い日光に当たった場合は、高品質な > [眼鏡やサングラス](#)を着用し、眼を保護するようにしてください。

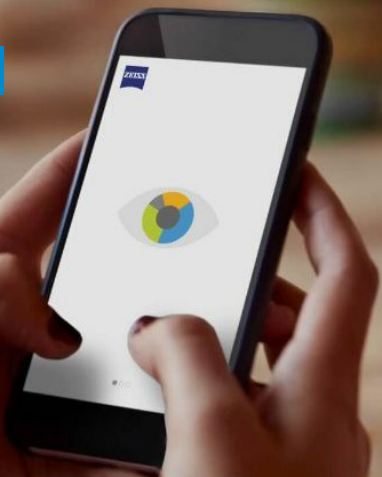
ZEISSオンラインビジョンチェック

コントラストや色彩はどの程度はっきりと見えていますか？視覚を素早く簡単にチェックできます。

視覚プロフィールチェック

ご自分の視覚習慣を確かめ、最適なレンズソリューションを見つけましょう。

視覚プロフィールを今すぐチェック!



お近くのZEISS取扱店を探す

住所



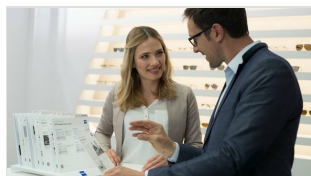
関連記事



目の腫れやくま、充血や灼熱感

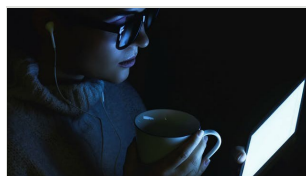
考えられる原因から予防方法まで、知っておきたいすべてをまとめました。

健康と予防 2018/01/19
タグ:



良い眼鏡店の見つけ方 最初の視力検査からレンズのフィッティングまで、何が大切かをご説明します

健康と予防 2017/12/08
タグ: お使いの眼鏡店・検眼医で



瞼が痙攣することはありますか？ 症状、原因、治療と予防

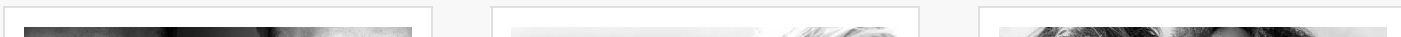
健康と予防 2017/12/07
タグ:



緑内障、白内障、加齢黄斑変性 (AMD): 目の病 気と、手遅れになる前に 気づく方法 症状、原因と治療法を概説します

健康と予防 2017/11/21
タグ:

関連製品





調光レンズ

あらゆる場面で使えるメガネ。

[詳細はこちらから](#)



サングラスカラー

あなたにとっての適切なカラーとは、どうやって決めるものなのでしょうか？

[詳細はこちらから](#)



サングラスレンズ

ひとつのレンズですべてのアウトドア活動に対応

[詳細はこちらから](#)



もっと見る

視覚について理解する
健康と予防
ライフスタイルとファッション
運転とモビリティ
スポーツとレジャー
仕事

最適なオプションを選ぶ

遠用メガネおよび老眼用メガネ
遠近両用メガネ
サングラス
仕事用メガネ
スポーツメガネ
子供用メガネ
レンズコーティング
コンタクトレンズ
レンズクリーニング
眼鏡店に行く前に

サービス

視覚プロフィールチェック
オンラインビジョンチェック

眼鏡店向け

測定機器とテクノロジー
ZEISSメガネレンズ
ZEISSクリーニングソリューション