『ドライアイの最近の話題』

【ドライアイについて】

「涙」は目の乾燥を守ったり、酸素や栄養を与えたり、表面の汚れを洗い流したり、視力を安定させるなどの大事な働きがあります。涙の量が不足し、涙の質のバランスが崩れることにより涙が目の表面にまんべんなく行きわたらなくなると様々な症状を引き起こします。これが「ドライアイ」です。目が乾く、目がかすむ、目が疲れる、目がゴロゴロするなどの症状をおこし、生活の質を悪くする慢性の病気です。原因は加齢、スマートフォンやパソコン、エアコン、コンタクトレンズの使用などがありますが、これらによって涙が蒸発しやすくなり、目の表面に傷を生じることもあります。

ドライアイの患者さんは増えており身近な病気となっていますが、最近では別の原因が話題となっています。

【マイボーム腺機能不全】

まぶたの裏側に油を分泌しているマイボーム腺という場所があります。さらにまつ毛の生え際より少し内側に小さい点が並んでいます。そこが油の出口で適度に油が分泌される仕組みです。この油が非常に大事で、涙の表面に油膜をはり水分の蒸発を防ぐ役割があります。人間は瞬きをするたびに涙や油がでるようになっていますが、両方のバランスが崩れるとドライアイが生じます。この油の分泌が悪くなっている状態を「マイボーム腺機能不全」といいます。

【日常生活での予防】

マイボーム腺機能不全は加齢にともない生じやすくなりますが、脂質の多い食事、コンタクトレンズ使用の方、アイメイクをする方に起こりやすいといわれています。ご自身での改善法はまぶたのまわりを清潔にし、まぶたを蒸しタオルや市販の温熱効果のあるアイマスクなどで温めると油の分泌が改善し、涙が蒸発しづらくなります。

ドライアイの治療のため点眼治療を行うことも大事ですが、このマイボーム腺のお手入れをしてドライアイ対策を日頃から取り入れてみて下さい。