

健康 ぷらざ

パソコンが原因の文明病

- 眼精疲労の多くはドライアイ -

指導：関東労災病院院長

増田 寛次郎

企画：
日本医師会

No. 88

目を開いているのが、つらくありませんか？

眼球は常に涙の膜に包まれています。角膜の表面を平らにし、酸素を供給するとともに、目を細菌やウイルスから守っているのです。

ですから、涙の分泌が減少すると、角膜乾燥症になり細菌などの感染に弱

くなってしまいます。最近はその軽症型の「ドライアイ」が増えて、注目されています。「目を開いているのがつらい」、「なんとなくゴロゴロする」、「目が充血しやすい」などの症状が代表的なものです。

長時間パソコンやテレビ画面に向かっていませんか？

エアコンの効いた乾燥した環境の中で、パソコンやテレビのモニター画面を長い時間見つめる人にドライアイが多いことがわかっています。パソコンを使って仕事をする方は、ときおり休憩して目を休ませたい

ものです。



点眼薬で水分を補給しましょう

人工涙液(点眼薬=目薬)を使って水分を補給し、角膜の乾燥を防ぐのが有効な対処法です。しかし、ドライアイの人は涙の量が少ないため、人工涙液に入っている防腐剤が目に残り、角膜にダメージを受けやすいといわれます。一回ずつ使い切る防腐剤の入っていないタイプの点眼薬を選んで使いま

しょう。ただし、ドライアイと思っても別の病気のこともありますので、必ず眼科医の診察を受けなければなりません。