

## ドライアイには

## 目が乾く以外の症状も

ありますか？



監修

川崎医科大学附属川崎病院  
眼科 宮田 学 医長  
岡山市北区中山下2-1-80  
TEL.086-225-2111

# A

異物感や疲れ、  
痛みがあるなど  
症状はさまざまです

ドライアイは、涙の分泌量が減つたり(涙液減少型)、涙の質が低下して涙が蒸発しやすくなること(蒸発亢進型)による「乾き目」です。目の表面が乾くことで、目が疲れる、ものがかすんで見える、目に異物感がある、目が痛い、光を見るとまぶしいなど、さまざまな症状が現れるのです。

ドライアイは比較的新しい疾患概念で、日本では1995年にその定義と分類が定められ、2006年に診断基準の見直しが行われました。そして現在、国内には約800万〜2200万人の患者がいるといわれています。

原因は多様です。加齢や過度のVDT(パソコンやスマートフォンなどのモニターを長時間見つめる)作業、エアコンにより空気が乾燥した環境、コンタクトレンズの装着などのほか、シェーグレン症候群\*をはじめとする全身の病気から生じることもあります。

ドライアイをそのまま放っておくことで、失明などの重篤な状態になることはまれです。しかし、目の表面の角膜にできた傷に細菌などが感染して悪化し、不可逆的(元に戻せない)な視力低下をきたす可能性があります。症状を感じたら、軽んじることなく眼科を受診しましょう。

※本来、体内に侵入してきた細菌やウイルスを攻撃する免疫が、自分自身の細胞や組織を攻撃してしまう自己免疫性疾患のひとつ。涙腺や唾液腺が慢性炎症を起して、涙や唾液が出にくくなり、目や口が乾燥するのが特徴。

## 治療

### 点眼薬による治療が一般的 2012年に登場した新薬も

最も一般的な治療法は点眼薬です。かつての点眼薬による治療の基本は涙液の補充でした。しかし、2010年には水分と粘性物質であるムチンの両方の分泌を促すジクアホソルナトリウム、2012年にはムチンの分泌を促進するレバミピドが登場しました。なかでも、レバミピドは持続して用いることでムチンを分泌する杯(さかずき)細胞を増殖させるとあって注目を集めています。一方で、ジクアホソルナトリウムは刺激を感じる可能性があり、レバミピドは点眼後に苦みを感じたり、一時的に見づらいといった特徴もあります。

どの点眼薬にも一長一短がありますので、医師に相談し、自分に最も合う点眼薬を見つけましょう。

主な治療法	特徴
点眼薬治療	目の潤いを保つ成分を含んだ、「人工涙液」や「ヒアルロン酸製剤」の点眼薬を用いる 涙を目の表面に留める働きのあるムチンや水分の分泌を促進する「ジクアホソルナトリウム」、またはムチンを分泌する杯細胞を増殖させる「レバミピド」の点眼薬を用いる
液体コラーゲンプラグ治療	涙点および涙小管に特殊なコラーゲンを注入することで、涙の排出を抑え、目の表面に留まる涙の量を増やす
固体涙点プラグ治療	涙点にシリコンや合成樹脂製のプラグを挿入することで、涙の排出を抑え、目の表面に留まる涙の量を増やす

※このほか、重篤な症状に対して、涙点を閉じる手術を行う場合もあります。

## 注意

### ちょっとした工夫で予防 治療中は医師の指導を守って

見ることに集中すると、まばたきの回数が減少してドライアイを悪化させるため、VDT作業では1時間を目安に目をつぶって休めることが大切です。また、モニターを見る視線を下向きにすると、露出する目の表面積が小さくなるので涙の蒸発を抑えられます。さらに、室内の乾燥に注意し、エアコンの風が直接当たらないよう工夫することも予防につながります。

治療中は、点眼薬の用法・用量を守ることが重要。自己判断で点眼薬の回数や量を増やすと逆効果となる可能性もあります。市販の点眼薬を多く用いることで自分の涙に含まれる目の修復・殺菌成分を洗い流したり、防腐剤の入っている点眼薬に目の表面を傷つけられる場合もあります。点眼回数を増やしたい場合などは、必ず医師に相談してください。

#### ●ドライアイをチェック

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる      | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする | <input type="checkbox"/> 涙が出る       |
| <input type="checkbox"/> ものがかすんで見える | <input type="checkbox"/> 目がかゆい      |
| <input type="checkbox"/> 目に不快感がある   | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい  |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い       | <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする   |
| <input type="checkbox"/> 目が赤い       | <input type="checkbox"/> 目やにが出る     |

※5項目以上チェックがある、あるいは10秒間まばたきを我慢できない人はドライアイの可能性があります。