

ドライアイについて

「眼の不快感」には、疲れる、かゆい、白目が赤い、めやにが出る、ゴロゴロする、かすんで見える、まぶしい・・・などあり、どなたでも一度は経験したことがあると思います。実は、これらの症状は全て「眼の乾燥＝ドライアイ」により引き起こされる可能性があります。

病気を診断する指標に診断基準というものがあり、ドライアイにもあります。従来の基準では、涙の量や眼表面の傷が重視されてきました。しかし、これらに問題がなくても涙の異常により眼の不快感が生じることが知られるようになり、2016年に診断基準が改正されました。新しい基準では、①自覚症状、②涙液層破壊時間（眼表面が乾くのに要する時間）の短縮の2項目を満たせば診断することとなり、多くの方がドライアイである可能性が出てきました。

ドライアイの原因

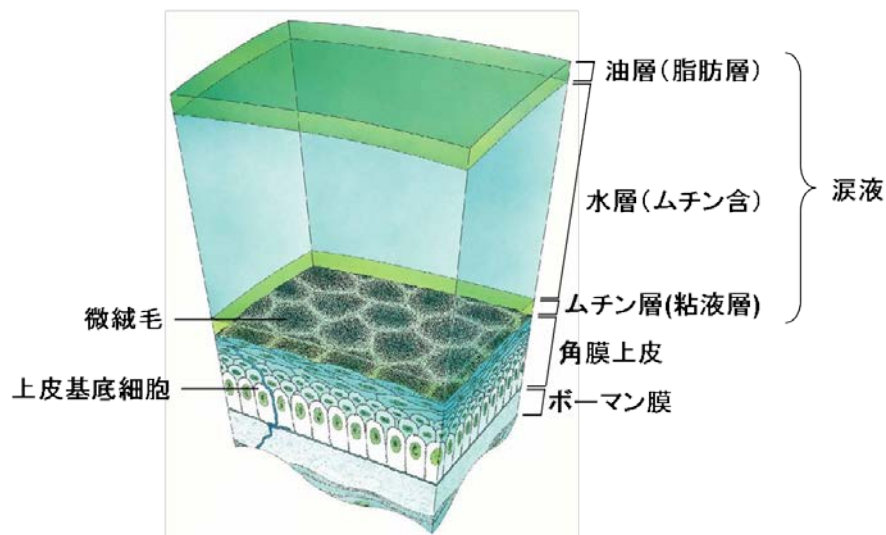
ドライアイの原因を考える上で、涙の成分に注目することが大切です。涙は、①油分、②水分、③ムチンの三つで構成されています。これらの一つまたは複数に異常があるとドライアイになります。

油分：まぶたにあるマイボーム腺などで作られ、涙の表面に分布しています。涙の蒸発を防ぐ、涙が眼表面全体に均等に広がるのを助ける、などの働きがあります。

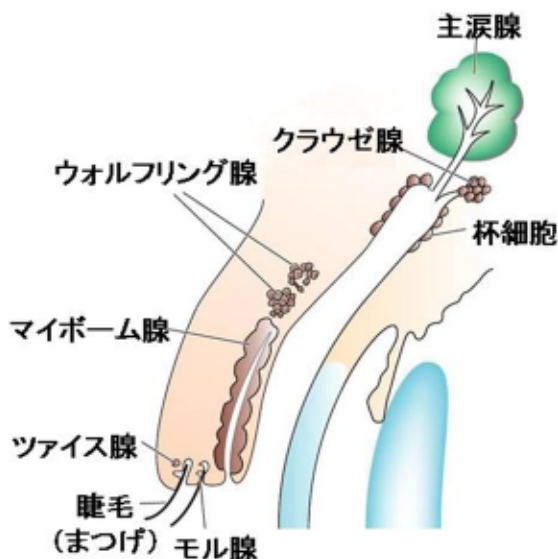
水分：涙腺や結膜で作られ、涙の大部分を占めます。乾燥を防ぐだけでなく、病原体の侵入を防ぐ、眼表面の傷を治す、ピントを合わせやすくする、などの働きがあります。

ムチン：角膜や結膜から分泌されるネバネバ成分です。水分を眼表面に長く留まらせ、潤いを持続させる働きがあります。

涙液の構造



涙液の分泌成分



涙液	主な分泌組織
油層	マイボーム腺、ツァイス腺、モル腺
水層	主涙腺、副涙腺 (クラウゼ腺、ウォルフリング腺)
ムチン層	結膜杯細胞、角結膜上皮細胞

ドライアイの治療

ドライアイの治療法は、涙のどの成分が不足するかによって変わります。

油分の不足：マイボーム腺が詰まっている場合は、まぶたを表と裏から挟んで圧迫し、固まった油分を押し出します。また、適温でまぶたを温めることで油分の分泌を促すことができます。分泌量が減っている場合は、軟膏で油分を補います。

水分の不足：点眼薬で水分を補います。一部の点眼薬は結膜からの水分分泌を促します。

また、目頭にある涙点（涙の排水口）をふさぐことで、眼表面に長く留めることができます。

ムチンの不足：点眼薬でムチンの分泌を促すことができます。

エアコンや扇風機の風が顔に当たったり、パソコンやスマートフォンを長時間使用したりすると目が乾きやすくなります。また、夜更かしや運動不足、栄養不足もドライアイを悪化させると言われています。生活環境や生活習慣を改善することも、ドライアイの予防に繋がります。

【眼科診療部長 田村 明洋】

