



薬局だより

白庭病院
2017年1月

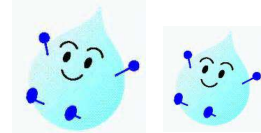
あけましておめでとうございます。新たな一年がスタートしましたね。
毎日寒く、空気も乾燥しがちですが、最近 目が疲れるなあ という方はおられませんか？
今月はドライアイについてお話ししたいと思います。



◇ ドライアイって？

- ◆ 涙液の異常によって眼の表面が乾燥し、傷や障害が生じる病気です。
- ◆ パソコンや携帯電話の普及とともに患者数は増えており、**現代病**とも言えます。
- ◆ 冬は特に外の空気が乾燥しており、室内は暖房で乾燥しやすいのでドライアイになりやすいです。
- ◆ その他の原因としては加齢やコンタクトレンズの使用などが挙げられます。

◇ なぜ「涙」が重要な？

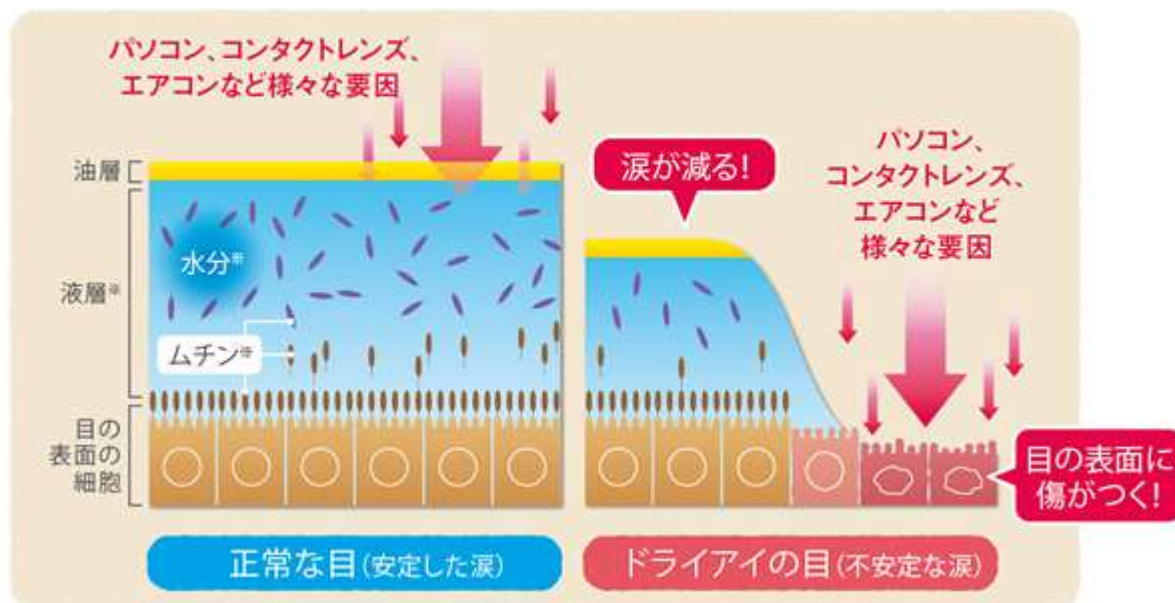


正常な目では涙が外界から角膜を守ってくれています。

涙は、油層、液層(水分、ムチン)から成り立っており、それぞれバランスを保つことで涙の安定性を保っています。

ドライアイの患者は、この涙の状態が不安定になることで、涙が減り、目の表面に傷がつきやすくなります(図1)。

図1. 正常な目の表面とドライアイの目の表面



参考：<http://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/library/dryeye/>

◇ 具体的にどんな症状が出るの？

- 目が疲れやすい
- 目がショボショボ、ゴロゴロする
- 目が重たいと感じることが多い
- 目が乾いた感じがする
- なんとなく目に不快感がある
- ものがかすんで見える

たくさん当てはまる方は
要注意かも？



◇ 治療法はあるの？

涙の成分を増やす治療薬がメインです。下の表にて点眼の薬を紹介します。

写真	製品名	成分名	作用
	マイティア [®]	人工涙液	涙の補充を行い、乾燥を防ぐ
	ヒアレイン [®]	ヒアルロン酸ナトリウム	目の水分を保つ
	ジクアス [®]	ジクアホソルナトリウム	ムチンや水分の分泌を促進する
	ムコスタ [®]	レバミピド	ムチンを産生する

また、薬局で買える目薬にも、ドライアイに効くものはあります。

もし自分がドライアイかな？と感じたら、お近くの眼科や薬局に相談してみてください。



(※写真は一部の例です)

それでは最後に、知ってそうで実は知らない“点眼薬の正しいさし方”を紹介します

☆点眼薬の正しいさし方☆

①手を洗って清潔にする。



②下まぶたを軽くひき、容器の先がまつ毛などに触れないようにして点眼する。

③数秒まぶたを閉じて浸透させる。(この時パチパチとまばたきするのは×)



④あふれた液は清潔なティッシュなどで拭きとる。



※一回につき **1滴** で十分な効果を発揮します。