

痛い!!
ヒリヒリする!!
治りづらい!!!

目唇手も

湿度の低い冬は乾燥する
気温だけでなく湿度も下がる冬は、空気の乾燥によって体のあらゆるところが目・唇・手の乾燥の原因は、普段の生活習慣やくせにあることも多いんです。

ドライアイ 深刻度別 最新対処&治療法

治療法	詳細
軽	<p>温あん法</p> <p>まぶたを温めると脂分が溶け出しやすくなる</p> <p>40℃程度の湯か湯気が持続する蒸気布などでまぶたを温めると、マイボーム腺から出る脂が湯の中に出しやすくなり、脂分不足が解消できる。マイボーム腺の脂分は通常30℃程度で溶け出すので、マイボーム腺機能不全の人には湯気が先で脂が溶けやすくなっているため、1日2回以上、5分ずつ温めるのがおすすめです。</p>
	<p>目元の洗浄</p> <p>マイボーム腺の詰まりを取って清潔に、かつ通りをよくする</p> <p>目元を清潔に保つ行為をリッドハイジーン(目薬清拭)といい、ドライアイだけでなく、まつげの発生や目のまわりの予防などにも効果的。専用の洗浄剤を使ってマイボーム腺の分泌口がある、まつげの根元をやさしくマッサージし、ぬるま湯ですすげばよい。アイメイクをしつかりする人に特におすすめ。</p>
	<p>目薬</p> <p>涙に近い成分が配合されたタイプの目薬を選ぼう</p> <p>市販のドライアイ用目薬には、涙の成分に近い水分を補給したり、涙の水分を保ちやすくする働きなどがある。処方薬には、目の粘膜に作用して目の表面の荒れを治療したり、脂分を増やす効果の高い目薬もある。セルフケアで症状が治まらない場合は、眼科で相談してみよう。</p>
重	<p>IPL (通称・光治療)</p> <p>重度のマイボーム腺機能不全の解消に効果的</p> <p>症状が重い場合は、IPL(インテンシブ・ライト)機器を使った治療方法がある。IPL機器で特殊な光を当てて目元の血行を改善することでマイボーム腺機能不全を解消する。費用は症状によって異なり、1回5000~1万5000円程度。全国約30か所の眼科で受けられる。</p>

あずきから出る天然蒸気で目元を温められるヒーロー

電子レンジで簡単に加熱でき、250回は繰り返し使える。あずきの手カラ目も用 858円/桐灰化学

袋から出してすぐ使えて便利! 蒸気が温かく包みこむ

約40℃を20分キープ。めぐりズム 蒸気でホットアイマスク ラベンダーの香り (5枚入り) 475円/花王 0120-165-696

泡でマイボーム腺の詰まりを洗浄!

保湿効果のあるヒアルロン酸配合の泡シャンプー。ライムエキス配合のスッキリとした香り。まつげエクステをしている人も使える。マイボシャンプー(80ml) 2200円/ラ・ショエット 03-5211-1542

涙の成分に近くしみにくい!

まつげケア成分配合。涙に近い弱アルカリ性のうえ、涙と同程度の塩分濃度なので、目にしみにくく、まつげのキワまで洗える。アイシャンプー(60ml) 1980円/メディプロダクト 03-6675-1382

痛みを感じるドライアイに!

こま油とミネラル成分、角腺ダメージ成分配合。Vロートドライアイプレミアム(15ml)【第3類医薬品】1650円/Vロート製薬 06-6758-1230

涙のうるおい成分を補い、乾燥が原因の疲れ目を改善する。新マイティアA(15ml)【第3類医薬品】858円/千寿製薬 0120-078-652

魚を食べるとドライアイが改善する!

マイボーム腺から分泌される脂分の「質」は、食生活によって変わるといいます。【脂っこい肉類を多く摂り続けていると、マイボーム腺の中の脂分が変性して詰まりやすくなります。重度のマイボーム腺機能不全の患者には肉食中心の人が多く、その改善のために魚由来のDHA・EPA製剤を処方することもあります】(有田さん)

魚由来の脂なら、マイボーム腺の脂分がサラサラになり、分泌しやすくなるという。手軽にできるドライアイ対策として、魚食中心の生活はおすすめです。

う乾かないケア方法

カピカピ、カサカサ状態に。痛くてつらいドライアイに手荒れ、唇荒れも、冬だから仕方ない……と諦めないで! 冬も乾燥知らずで過ごせるように、それぞれの分野の専門家に聞いた「乾かない」ケア方法を伝授します!

あなたは大丈夫? ドライアイ度チェック

- ゴロゴロする
- よく乾く
- 痛む時がある
- 疲れやすい
- かすむ
- 光をまぶしく感じるが多い
- なんとなく見えにくい
- パソコンを使うことが多い
- コンタクトレンズを使用している
- エアコンの効いた環境に長時間いる
- スマホが手放せない
- ストレスが多い
- アイメイクは欠かせない

※1つでも当てはまる人は要注意!

涙内の脂分は、

「ドライアイ度チェック」で当てはまる項目が多かった人は、早めに眼科を受診しよう。

「ドライアイ」は、私の病院でも、ドライアイの患者が増えています。ドライアイの患者はドライアイでなく、一見うるおっているように見える涙目も、ドライアイが原因で引き起こされる状態なんです。ドライアイは、放っておくと眼圧を上げ、視力低下にもつながります。たかが乾燥と見過ごせるものではないです。」

眼科の有田玲子さんだ。



ドライアイの症状や原因はさまざまなので、左のチェックリストで確かめよう。瞳の裏面を覆う涙はレンズ機能も担っているため、目がかすんだり、なんとなく見えづらくなる時もあるという。

水分よりも脂分の補給が大切!

有田さんによると、ドライアイの多くが、涙(水分)不足というよりも、涙に含まれている脂分が不足して起こっているという。

この脂を出しているのがマイボーム腺という、まぶたの裏側にある分泌腺だ。そこから出る脂が目を覆う涙の表面に薄い膜を張り、水分の蒸発を防いでいる。

マイボーム腺がうまく働かないと脂の量が足りなくなり、ドライアイになりやすくなる。実際、ドライアイ患者の8割以上がマイボーム腺機能不全を発症しているというデータもある。

この主な原因は加齢で、年齢とともに、マイボーム腺の出口が詰まったり壊れたりして脂の分泌量が減るのだからという。また、男性ホルモンの影響を受けて、機能不全になることもあるため、更年期後、男性ホルモンの分泌量が増える女性の方が、ドライアイになりやすい。

50~60代の女性は要注意!



マイボーム腺はココにある!
マイボーム腺(上下のまつげの内側に40~60個ある)

教えてくれたのはこの人

眼科医 有田玲子さん

ドライアイおよびマイボーム腺機能不全が専門で、その研究・治療に情熱を傾けている。全国で講演活動も行う。

温あん法、洗浄目薬でドライアイケアを

ドライアイ対策としては、まぶたを温めたり、マイボーム腺を洗浄すること、目薬によるホームケアが有効だ。とよめるホームケアには、IPLによる最新治療も行われている(左表参照)。