

肉や揚げ物好きは要注意 食生活の偏りでドライアイ

パソコンやスマホの画面を長時間見ていると、乾燥が目が

すんだり、ゴロゴロしたりする人は多いだろう。とくにコンタクトレンズを装着して

いて、エアコンで乾燥すると、まばたきがしにくくなるほど目が乾いてしまうこともある。

点眼で対処しても、すぐに乾いてしまう人は多い。ドライアイに詳しい、伊藤医院(さいたま市)の有田玲子副院長(顔写真)

は、「ドライアイといえば涙の不足と思いがち、点眼薬をさしすぎてしまう人は多いと思いがちだが、かえって逆効果になるこ

ともあります」と話す。有田副院長によると、ドライアイは2種類ある。涙の水分が足りない『涙液分泌減少型』と、水分補給をしてもその水分を守れずすぐに蒸発してしまう『涙液蒸発亢進型(こうしん)』だ。ドライアイ症状のある人

の86%は『涙液蒸発亢進型』に該当する。角膜の表面を覆っている涙は、外側から「油層」「水層」「ムチン層」の3層になっている。油層が外側を覆うことで、水分の蒸発を防ぐのだ。しかし

『涙液蒸発亢進型』のドライアイの人は、この油層の膜が不安定になっており、そのため涙が乾きやすくなっている。油層を形成する油は、まつ毛付近にあるマイボーム腺から分泌されるが、「不完全なまばたきや食生活の偏りにより、マイボーム腺から分泌される油の量や質が変わってしまうことが、このタイプのドライアイの原因です」と有田副院長。

『涙液蒸発亢進型』のドライアイは、次の生活習慣で起こりやすい。

①アイメイクの際、アイライ

ンを入れている

②コンタクトを使っている

③点眼薬を1日に7回以上さすことがある

④肉好きでよく食べる

⑤ジャンクフードや揚げ物が好きでよく食べる



⑥定期的な運動をしていない

⑦一日中家から出ない日がある

⑧冷え性、冷え性気質である

⑨湯舟につからずシャワーで済ませることが多い

⑩1日3時間以上スマホやパソコンを利用する

る原因になりやすい。コンタクトレンズの装着は涙が目全体に広がりにくくなり、油層が乱れてしまい乾燥につながる。目薬はさしすぎること、涙の構造が乱れドライアイを引き起こす原因となる。どれも用法、用量を守って使用したい。

④⑦は、血液がドロドロになることで、血液からできる涙もドロドロになる習慣だ。「中性脂肪やコレステロール値とマイボーム腺の機能不全(油不足のドライアイ)が相関関係にあることがわかっています。ここにチェックがついた人は、食事内容や運動不足を見直してみてください」

⑧⑨は、冷えることで正常な

涙が出にくくなる習慣。「ドライアイは血流と大きく関係しており、身体が冷えてしまうと血流が滞り、涙の生産性も減ります。身体を温めることで涙の成分である水分や油分が出やすくなるので、冷やさないうつ心がけましょう」

⑩は、まばたきが減る習慣だ。「まばたきにも量(回数)と質があり、どちらも低下すると涙の構造を乱す原因に。無意識にまばたきをしていても、上瞼と下瞼が100%くっついていない状態では何の意味もありません。まばたきが浅くなることで、涙腺からの水分、マイボーム腺からの油分も出にくくなります」。意識して目を休めたり、まばたきをしたりすることが大切だ。

(医療ジャーナリスト 石井悦子)