

ドライアイ防止涙を守る「サバ缶」「きのこ」

パソコンやスマートフォンの画面を長時間見ている人は、ドライアイになりやすい。しかも乾燥する冬は、いつも以上に症状が出やすくなる。

ドライアイは、涙の水分が足りない『涙液分泌減少型』と、点眼薬で水分補給をして



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』がある。そして、ドライアイ全体の86%が『涙液蒸発亢進型』だとい

う。涙の水分を守れないのは、涙の上層を覆っている「油層」が不安定になるため。角膜を覆う

涙は、上から「油層」「水層」「ムチン層」の3層になっている。「油層」が水分の蒸発を防いでいるが、油の膜がしっかり覆っていないために水分が蒸発してしまうのだ。

そこで、油層を安定化させるための5つの方法を

紹介しよう。ドライアイに詳しい、伊藤医院(さいたま市)の有田玲子副院長に顔写真に話を伺った。

①点眼薬は用法・容量を守り、こぼれお感がつづくものを選び
目が乾くからと1日に何度もさすと、涙の構造が乱れて逆効

果に、1日3〜6回程度、1回につき1滴が適量。点眼は症状が軽いうちに、起床後・昼・15時・夕食前などのタイミングがおすすめ。点眼薬はうるおい感が持続するものを、できれば防腐剤無添加のものを選ぶといいそうだ。

②正しく目を温める
涙の油層を形成する油は、まつ毛のすぐ近くにあるマイボーム腺



から分泌される。ジャンクフードや揚げ物を多く食べるなど、生活の偏りによってマイボーム腺から分泌される油の質が変わってしまつと、腺がつまってしまうことが少なくない。そこで、目を温めて詰まってしまった腺の油を溶かすことが有効だ。

目を温める方法は、あずきで温めるアイマスクや、ポリ袋に入れた蒸したタオルなどを使用する。蒸したタオルを直接まぶたに当てると、蒸気で濡れた後に冷えて、マイボーム腺の油を溶かすためには逆効果になってしまうからだ。

③まばたきのエクササイズをする
パソコンやスマホを長時間見ることによる

不完全なまばたきも、マイボーム腺から十分な油が出なくなる原因。十分な油を出すためには、まぶた付近の「眼輪筋」を鍛えて、しっかりまばたきすること

ことが大切だ。目をぎゅっとつぶったあとに大きく見開くなどを、1日1分、3日続けると効果を実感するそうだ。詳しくは、有田医師のYouTubeチャンネル「Let's まばたきエクササイズ」(www.youtube.com/watch?v=xj3pdr3_nA)を。

④まつ毛の根本洗浄
マイボーム腺に油が詰まると、「タビオカサイン」といって、丸いつぶ状のものが一列に並んだようなものができる。これを無理やり指で押し潰すと目を傷つける恐れがあるため、予防のためにもまつ毛の根本洗浄

は有効だ。洗って落とすことも有効。洗顔時に石鹸等の泡をつけた指の腹で、まつ毛を2〜3回やさしくするだけ。強くすると刺激を与えてしまうので逆効果だ。

⑤涙に良い食事を意識して摂る
ジャンクフードや揚げ物などを多く食べると、中性脂肪やコレステロール値が上がると、血液がドロドロになり、血液からでる涙もドロドロに。食事を見直すと同時に、次の栄養素を含む食品を意識して摂ろう。

- オメガ3系脂肪酸：魚油、サバ缶、アマニ油など(水分と脂の両方を増やす)
 - ビタミンD：きのこ類、魚介類など(脂を増やす)
 - ラクトフェリン：サプリメントなど(水分を増やす)
- (医療ジャーナリスト 石井悦子)

サプリで摂取 ラクトフェリン