

マスク呼吸漏れ進む乾燥



✿つらいドライアイ

室内外が乾燥しがちな季節は目の乾燥(ドライアイ)が心配だ。最近では新型コロナウイルス感染予防や花柳症対策で手放せないマスクに起因する「マスクドライアイ」を指摘する声もある。注意点をまとめた。

ドライアイは目の表面が乾燥して角膜が傷ついたり、障害が起きたりする病だ。目の疲れや乾き、ゴロゴロする(異物感)といった症状を伴う。目を保護する涙の量が減る(涙液分泌減少型)、目の表面が水分をばしきやすすくなくて涙が安定しない(水濡れ性低下型)など、様々なタイプが考えられている。

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(眼科)は「近年の研究では患者の大半が目目水分補給をしてもその水分を保てず、すぐに蒸発してしまふ涙液蒸発亢進型」であることが明らかになってきた」と説明する。

目に外界の光を取り込んでいる角膜は表面を涙に覆われている。涙は内側から「ムチン層」「水層」「油層」と3層構造になっており、最も外側にある油層が蒸発を防ぐ役割を果たす。まぶたの奥にある「マイボーム腺」と呼ばれる器官がこの油層の油分を分泌している。

有田副院長は「日常生活の中でドライアイ対策はできる」と強調する。せひ取り入れてほしいと勧めるのはまぶた付近の筋肉を鍛えて涙の分泌を促すという「まぶたきエクササイズ」。蒸しタオルなどでまぶたを温め、マイボーム腺の働きを活発にするのもよいという。

コンタクトレンズの長時間装着や運動不足などもドライアイが進行する原因になりかねない。気になる人は生活習慣から見直していきたい。

コンタクトレンズの長時間装着や運動不足などもドライアイが進行する原因になりかねない。気になる人は生活習慣から見直していきたい。

コンタクトレンズの長時間装着や運動不足などもドライアイが進行する原因になりかねない。気になる人は生活習慣から見直していきたい。

マスク着用とドライアイの関係

- 1 呼気がマスクの上部から漏れる
- 2 目に向かって空気が流れる
- 3 流れた空気が目を乾燥させる



ドライアイには様々なタイプがある

涙液蒸発亢進(こうしん)型

目の表面の油層が不十分で、涙がすぐ蒸発してしまう

涙液分泌減少型

涙の水分量自体が少なくなる



→ 複合型や角膜表面で涙を保つ働き(水濡れ性)が低下するタイプなども

まぶた付近の筋肉を鍛える運動を

1日に5セット(計1分程度)

- 1 目を2秒間閉じる
- 2 軽くまばたきを2回
- 3 目をギュッと2秒間閉じる
- 4 開いてまぶしい目をする
- 5 目尻と眉毛の間に引き上げながら閉じようとする



④⑤は下まぶたを鍛えるイメージで

涙が蒸発しやすい習慣チェックリスト

当てはまるものが多いほどリスクが高い

- アイラインを入れている
- コンタクトを使っている
- 目薬を1日7回以上さすことがある
- 肉が好きでよく食べる
- 揚げ物やスナック菓子などをよく食べる
- 日ごろ定期的に運動をしていない
- 冷え性だ
- 湯船につからずシャワーで済ませることが多い
- スマホやパソコンを1日に3時間以上使う



「涙すぐに蒸発」多く / 目薬使いすぎ避けて

亢進型のドライアイになるリスクが高まる。目薬を差してもすぐ乾くと感じる場合には可能性がある。中性脂肪やコレステロールの値が高くなる肉類や揚げ物など脂質の多い食事は避けた。冷え性やストレス、精神疲労もマイボーム腺の働きが低下する要因になりうる。

まぶたの生え際にあるマイボーム腺の出口は皮脂やメイク汚れなどで詰まることがある。洗顔の際に指の腹で2〜3回、ぬるま湯を使いながらやさしく洗おう。アイメークも専用のアイシャンプーを使うなどしてしっかり落とすようにしたい。

長時間見続けるのもリスクだ。涙の分泌を促すまばたきが浅く、少なくなりやすい(まばたき不全)。東邦大学医療センター大森病院眼科の堀裕一教授は「パソコンなどの作業中は1時間ごとに休憩を取る」と、エアコンの風が顔や目に当たらないよう調整し、加湿器を使うようにしてほしい」と助言する。

「ドライアイ対策では目薬がよく使われる。ただ堀教授は「過度に使うと、逆に目の乾燥を防ぐ機能を低下させかねない。差すのは1回1滴で十分。1日に5〜6回を限度にしてほしい」と語る。

有田副院長は「日常生活の中でドライアイ対策はできる」と強調する。せひ取り入れてほしいと勧めるのはまぶた付近の筋肉を鍛えて涙の分泌を促すという「まぶたきエクササイズ」。蒸しタオルなどでまぶたを温め、マイボーム腺の働きを活発にするのもよいという。

コンタクトレンズの長時間装着や運動不足などもドライアイが進行する原因になりかねない。気になる人は生活習慣から見直していきたい。

コンタクトレンズの長時間装着や運動不足などもドライアイが進行する原因になりかねない。気になる人は生活習慣から見直していきたい。

(ライター 大谷 新)