



読 売 新 聞
YOMIURI SHIMBUN
(大阪)
'22.9.9

こぼれ話

残暑 ドライアイにご用心

今年の夏は、体が暑さに慣れないうちから猛暑が続いた。たまりかねて会社の自分の席に卓上扇風機を取り入れたが、快適だと思ったのもつかの間、どうも目が乾く。今度は薬局に目薬を買いに走ることになり、また汗だくに……。

そんな話を眼科医にすると、「扇風機の近くで風を目に当てていると、1秒で目の水分が蒸発し始めて角膜が傷つくリスクが高まる。風を当てるなら首筋などを選んで」と教えてくれた。街行く人が手持ち扇風機を顔に向けて歩く姿を見るたびに、危機感を募らせているという。

角膜が傷つくと目が疲れやすくなり、充血にもつながる。ひどい場合は、まばたきでさえ痛みを感じることもある。そんなときには、つい目薬に頼ってしまいがちだが、「1日の用量・用法を必ず守ること」とクギを刺された。目薬に依存しないために目頭に力を入れるような気持ちでぐっと目を閉じれば、角膜を守る水分と油分が分泌されて潤うそうだ。

扇風機以外にもエアコンの風や強い紫外線など、目の疲労につながる要素は身の回りにたくさんある。残暑が厳しい折、くれぐれもドライアイにご用心を。(石川千佳)