

携帯扇風機 ドライアイに注意！

生活

コロナ禍で一変した生活習慣の代表格といえは、「外出時のマスク着用」だろう。ただ、夏場は暑いし本当に息苦しい。そんな時に役立つのが携帯扇風機だが、「ドライアイ」を起こして目を痛める可能性もあるという。

アイの症状がない女性3人が協力した。いつもと同じようにまばたきをしながら、顔から20cmの距離に置いた携帯扇風機の風を1分間あびてもらったところ、開始直後の段階から涙の蒸発が始まっていることが分かったという。

涙 数秒で蒸発開始

風を当ててから1~2秒で涙の蒸発が始まる——。さいたま市の眼科医・有田玲子さん(53)＝写真＝が今年6月、こんな実験の結果を公開した。

私たちの眼球の表面をバリアのように覆い、乾燥やゴミの侵入から守るのが涙の役割。しかし、分泌が減ったり不安定になったりして「ドライアイ」の状態になれば、目の疲れやゴロゴロとした違和感、角膜の損傷、視力低下といった様々なトラブルを引き起こす。

今回の有田さんの実験には、ドラ



携帯扇風機を使うときのポイント



- ・目元に当てないように
- ・目を閉じて使用
- ・日頃からまばたきをしっかり

風は首元 まばたきを

では、ドライアイを防ぐために気をつけるポイントとは。

有田さんがまず挙げたのは、「目元ではなく、首元に風を当てる」ということ。その上でまばたきをしっかりと意識

していれば、「目を守る栄養分たっぷりの涙が自然に供給される」という。

ドライアイ用の目薬も市販されているが、有田さんは「使いすぎると涙も流してしまうため、説明書に書かれた用法・用量を守るようにしましょう」と呼びかけている。

