



八幡小学校：保健だより：2015, 10②発行

ドライアイって何？

涙の分泌量が減ったり、量は十分でも涙の質が低下することによって、目の表面を潤す力が低下した状態をドライアイと呼びます。

10秒間まばたきをせずに目を開けていられますか？

～ドライアイ（目の病気）について～日本眼科学会のHPより

ドライアイの症状

目の乾燥感だけでなく、異物感・目の痛み・まぶしさ・目の疲れなど、多彩な慢性の目の不快感を生じます。目を使い続けることによる視力低下も起こります。

「ドライアイ」セルフチェック

・次の項目で該当する症状はいくつありますか？

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- ものがかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目がいたい
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙が出る
- 光を見るとまぶしい
- 目がごろごろする
- めやにがでる

<10秒間チェック>

10秒間まばたきせずに目を開けていられますか？



ドライアイになりやすい要因は？

ドライアイの要因として11種類ありますが、抜粋してお知らせします。

- パソコン、スマホなどモニターを見つめる作業を長時間行なうこと。
- コンタクトレンズ（特にソフトレンズ）をつけていること。
- 点眼薬の中に含まれる防腐剤などによる。
- ・その他、空気の乾燥やエアコンの吹き出し口（車など）に当たるところでも症状が悪化。

<セルフチェックの診断>

自覚症状で5項目以上、もしくは10秒間まばたきが我慢できなかった場合はドライアイの可能性ががあります。

一度、お近くの眼科にご相談くださいとのことです。

太田川（編集後記）

体の中で一番活躍し、しかもあまり大切にされていないのは目ではないでしょうか？パソコンやスマホなど生活の中で欠かすことのできない「もの」に目はいつも酷使され続けています。

目を大切にするための方法は目を使わないで休ませること。ときには目を酷使する「もの」から開放されて目を大切にしたいですね。