

ドライアイについて知っておこう

日野病院名誉病院長 井 上 幸 次



ドライアイとは何か？

ドライアイとはどういう病気かという、その考え方がここ20年ほどで随分変わってきています。現在の最新のドライアイの定義は「さまざまな要因により涙液層の安定性が低下する疾患であり、眼不快感や視機能異常を生じ、眼表面の障害を伴うことがある」となっています。これだとよけいなんのことがわからなくなりますが、ごく簡単に言うと涙の量が減ったり、涙の質が悪くなって目が乾いてしまう状態のことなのです。しかし、ドライアイは意外に複雑で、大袈裟に言うと人類はまだその全容を把握していないゆえに、このような難しい定義になってしまっているともいえます。

涙の機能

涙というとすぐ悲しい時や痛い時に出る涙を連想しがちですが、実は涙は常に微量に分泌されて眼の表面に薄い膜をはって、眼の表面を潤しています。そして黒目の表面にある角膜に栄養素や酸素を運んだり、角膜の表面をスムーズにして、角膜のレンズとしての働きを高めたりしています。

涙の構造

眼表面の涙の膜は涙液層といわれており、その厚さは1mmの100分の1くらいで、ひじょうに薄いものですが、その薄い中で、眼の表面に近い水層と最表面の油層の2層に分かれています。水層では、眼の表面に近い側ほど糖類とタンパク質の複合体からなる粘液（ムチンといわれています）が多く、遠い側ほど水が多い構造になっています。油層は涙が空気中に蒸発していくのを防いでいます。私たちは瞬きをすることでこの涙液層を維持しています。最近はムチンの分泌が悪いために涙液層が安定して形成されないタイプのドライアイが注目されています。

ドライアイの症状

ドライアイの症状としては、文字通り目が乾くという人ももちろん多いですが、それ以外にも、ゴロゴロする、充血する、疲れる、まぶしい、視力が安定しないなどのさまざまな症状をおこしてきます。症状の多彩さでは目の病気の中でもチャンピオンといえます。

ドライアイの原因

ドライアイの原因はさまざまで、シェーグレン症候群といって涙腺が唾液腺とともに破壊されてしまう重症の病気もありますが、年齢とともに涙の分泌量が減るとか、女の人の方が男の人よりも分泌量が少ないなどの、いわゆる病気とまではいえないなりやすさに関係している例の方が圧倒的に多いようです。そして何よりも私たちの生活環境がドライアイを助長するようになってきています。たとえば、コンピューターを使って仕事をするが増えています。コンピューター画面を見る際には、瞬きが自然な状態よりずっと少なくなるためにどんどん涙が乾いていきます。また、エアコンが効いていると、室内が乾燥しているために、正常な涙の分泌の人でもとても乾きやすい状態になってしまいます。またコンタクトレンズも目の乾燥を助長します。

ドライアイの注意点

日本はドライアイの治療という点では先進国で、諸外国で使えない点眼薬が何種類か使えます。ただ、ドライアイは完全に治ることが目標となる病気ではなく、悪くならないようにうまくつきあっていく病気で、点眼するだけでは解決しません。生活上の工夫をすることも重要です。たとえば、部屋に加湿器を設けて室内の乾燥を防ぐ、コンピューター作業の合間に休憩をとる、コンタクトレンズの装用時間を短めにして家ではめがねをかける、などで、それだけでかなり症状が軽くなるのがよくあります。点眼に頼りすぎて、乾くからといって一日に何度もさしていると、かえって角膜表面が障害されてよけいに見にくくなることさえあります。