

図1 涙の産生と排出路(参天製薬提供)

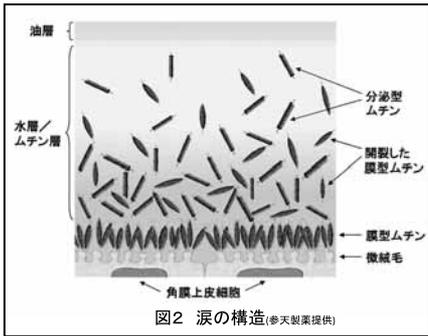


図2 涙の構造(参天製薬提供)

通常、涙は瞬きをした時に、上まぶたの外側にある涙腺から出され、目の表面を覆います。10%は蒸発し、残りの90%は、鼻側にある涙点という小さな穴から出て、鼻涙管という細い管を通り、鼻やのどの奥のほうへ流れ出ていきます。(図1) 目の表面を覆う涙の膜は、10000分の7ミリという非常に薄いものです。一番

表面には、涙の蒸発を防ぐ油の層があります。真ん中に水分を多く含んだ層があり、この層が、涙の膜の90%以上を占めています。最も内側の目の表面には、膜型ムチンという物質の層があり、この物質は目の表面に涙の膜を張り付ける糊のような役割を果たしています。(図2) では、その涙の働きとは、どのようなものでしょうか?

目の乾燥を防ぐだけでなく、ゴミやホコリを洗い流したり、細菌などの侵入から目を守ります。また、黒目に栄養を与え、目の表面を滑らかな球面に保つことによって、私たちは、物鮮明に見ることが出来ます。私たちは、通常、1分間に約20〜30回の瞬きをして目をよい状態に保っています。このようにたくさん瞬きを行っている涙の量が少なくなると、涙の質が変化することによって黒目や白目全体に障害がおこる病気がドライアイです。目が乾いた感じがするという症状以外にもさまざまな症状がでてきます。目がごろごろする、まぶしい、赤くなる、目やみが出る、目を開けているのがつらい、重い感じがする、疲

れる、見えにくい感じがする、何となくすっきりしない。乾く感じとは逆に涙っぽい、涙がでるといふ症状がでることもあります。このような症状は、日常生活の様々な場面で苦痛を感じるものとなる可能性があるものですが、治療によって改善することができます。

ドライアイの治療は、主に目薬を用いて行います。目薬の種類も様々で、涙の膜のどの部分に働くかにより、数種類の目薬があります。薬局などでも購入可能な人工涙液は涙の成分に近いもので、水分補給をするものです。補助的に使用することはありますが、治療には医師の処方が必要で、従来から用いられているヒアルロン酸の目薬は保湿剤のようなもので涙の水分を保持したり、目の表面についた傷を修復します。また、最近では図2に示した涙の各層に作用して水分の分泌やムチン産生を促して涙の膜を安定化させる目薬が開発されています。ドライアイのタイプによって、単独、あるいはこれらの目薬を併用することによって症状が改善されることが多いです。しかし、涙の量が著しく少ない場合には、涙点プラグとって、涙の排出口である涙点を塞ぐことによって涙をせきとめる治療を行うこともあります。

ドライアイは、パソコンやコンタクトレンズの使用や、飛行機など乾燥しやすい所にいる、あるいは加齢による目の機能の低下など様々な原因でおこり、その症状は多様です。目の不調を感じた場合は、なるべく早く眼科を受診し、相談されることをおすすめします。

この3つの層のそれぞれが、目を守る大切な役割を果たしていますが、どこかの層に障害が生じると、涙の働きが安定しなくなり、目乾燥の原因は、多数あります。ドライアイの原因は、多岐にわたります。目は風、気温、湿度などの環境的な要素の影響を受けやすく、特にこれから迎える冬場は、気温や湿度の低下により、乾燥しやすくなるため、ドライアイになりやすくなります。ドライアイは、涙の量が減ったり、涙の性質が変わることにより、目が乾燥しやすくなった結果、様々な症状がでる病気です。

目乾燥を防ぐだけでなく、ゴミやホコリを洗い流したり、細菌などの侵入から目を守ります。また、黒目に栄養を与え、目の表面を滑らかな球面に保つことによって、私たちは、物鮮明に見ることが出来ます。私たちは、通常、1分間に約20〜30回の瞬きをして目をよい状態に保っています。このようにたくさん瞬きを行っている涙の量が少なくなると、涙の質が変化することによって黒目や白目全体に障害がおこる病気がドライアイです。目が乾いた感じがするという症状以外にもさまざまな症状がでてきます。目がごろごろする、まぶしい、赤くなる、目やみが出る、目を開けているのがつらい、重い感じがする、疲

わたくしたちの健康

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
11	2	朝霞	くろだ内科クリニック	内・消内	450-7711	新座	志木耳鼻咽喉科医院	耳・気	472-9555
	3	新座	たきやま小児クリニック	小・アレ	477-8620	志木	田島耳鼻咽喉科医院	耳	475-3308
	9	志木	かまた内科クリニック	内・消内・糖内	472-7070	朝霞	ふじい整形外科	整外・リハ	450-1188
	16	朝霞	ひるま小児科クリニック	小	466-0320	新座	新座クリニック	内・消内・循内・呼内・麻	479-6321
	23	新座	城西内科クリニック	内・呼内・糖内	042-421-9321	志木	内田耳鼻咽喉科医院	耳・気・外	473-3387
	24	朝霞	あいかわ循環器内科・内科	循内・内	461-8585	新座	かきの木整形外科医院	整外	471-8800
	30	新座	いしもと脳神経外科・内科	脳外・内	483-7111	朝霞	眼科谷合医院	眼	462-2355



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。