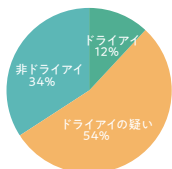


ドライアイについて

— ドライアイに悩む人は推計2,200万人*1

日本ではドライアイ患者数が2,200万人とされ、オフィスワーカーの60%以上*2がドライアイまたはその疑いがあると報告されています。女性は男性よりもドライアイに悩む割合が高く、40歳以上の調査*3では男性の有病率が12.5%、女性が21.6%となりました。

オフィスワーカーのドライアイ率

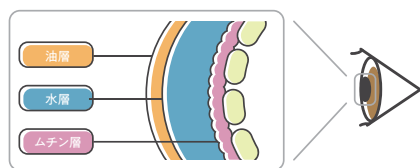


Yokoi N, et al. Am J Ophthalmol 2015;159:748-54 より改変

— 涙は油層、水層、ムチン層の3層構造

涙は、油層、水層、ムチン層から成り立ちます。油層は蒸発を防ぎ、脂はマイボーム腺から分泌されます。水層は目を潤し、栄養を供給します。ムチン層は涙を目の表面にはりつけ、涙が目に乗りやすくなります。

涙は油層、水層、ムチン層の3層構造



— 涙がたりないだけじゃない、脂のたりないドライアイ

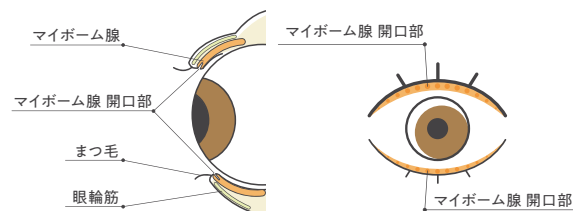
ドライアイの主な要因は涙の質の低下であり、涙の量ではないとされています。涙が5秒以内に乾燥するBUT短縮型ドライアイは、パソコン作業やコンタクトレンズ使用者によく見られます。また、マイボーム腺機能不全(MGD)は脂の不足によって涙の質を低下させる病気です。

(マイボーム腺機能不全) MGDとは?

ドライアイに悩む方の8割以上*4がMGD(マイボーム腺機能不全)に
関与していることをご存じでしたか?
この病気の理解が、症状の改善や
予防のために重要な「鍵」になります。

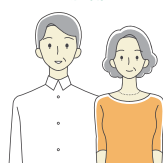
— ドライアイの症状を引き起こす「MGD」はまぶたの病気

まぶたの裏側にはマイボーム腺と呼ばれる脂を分泌する器官があります。この脂は涙の蒸発を防ぐ役割を果たします。このマイボーム腺の出口の詰まりや委縮によってMGDが起こり、ドライアイの主な原因となります。症状はドライアイに似ていますが、見逃されることも多いです。



涙の脂が不足するMGDの症状となりやすい人とは?

加齢



脂質の多い食事



コンタクトレンズ



アイメイク



メタボリック
シンドローム



喫煙



症状チェック

こんな症状があったらドライアイやMGDかも

ドライアイを放置すると、心身の不調や視力の低下を招くことがあります。

早速、セルフチェックで「ドライアイ」や脂が足りなくなる「MGD」の可能性があるかどうかを調べてみましょう。

あてはまるものにチェックを入れてください。

ドライアイ

- ☐ 目が疲れる
- ☐ 目が重たい感じがする
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ 目が乾いた感じがする
- ☐ 目に不快感がある
- ☐ 目がヒリヒリ痛い
- ☐ 目が赤くなりやすい
- ☐ 目がかゆい
- ☐ 朝、目を開けにくい
- ☐ 光をまぶしく感じやすい
- ☐ 白っぽい目やニガでる
- ☐ なんとなく見えづらい
- ☐ 時々かすんで見える
- ☐ 最近少し視力が低下したようである

MGD

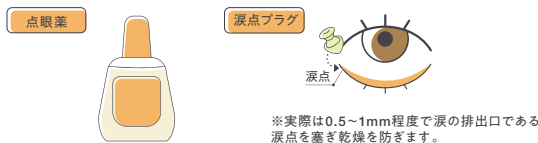
- ☐ 目が疲れる(眼精疲労)
- ☐ 目がゴロゴロする
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が不快である／つねに目が気になる(眼不快感)
- ☐ 目が痛い(眼痛)
- ☐ 目ヤニがでている感じがする(眼異物感)
- ☐ 涙がでる(流涙感)
- ☐ まぶたが熱い(眼灼熱感)

それぞれ3つ以上あてはまる場合は、
眼科の受診をおすすめします。

ドライアイの治療の種類

— ドライアイの主な治療法は 目薬と涙点プラグ

ドライアイの治療法には目薬と涙点プラグがあります。目薬は涙の補充だけでなく、水分やムチンの分泌を促す役割もあります。涙点プラグは涙の排出口に栓をし、目の表面に涙をためる治療法です。目薬だけで改善しない場合に検討されます。



— ドライアイを引き起こす「MGD」の治療法

MGDの薬物治療には点眼薬、眼軟膏、抗菌薬が使われます。また、まぶたの圧迫や固まった脂を取り除くことも行われます。



— IPL治療

IPL治療は新しいMGD治療法で、光を使ってマイボーム腺の詰まりを解消し、ドライアイの改善に効果があります。治療は負担が少なく、3~4週間ごとに4回以上のセッションが推奨されます。個人によって効果は異なりますが、治療効果は早く現れ、セッションを重ねるごとに持続時間が長くなることがあります。IPL治療は自費診療となっているため、費用については医療機関にお問い合わせください。



日常生活でできる予防

＼ 自宅でできる！ ＼

MGD・ドライアイ対策とセルフケア

ドライアイを防ぐためには、生活習慣や環境の改善が大切です。次のドライアイ対策を暮らしのなかに取り入れましょう。

- パソコンやスマートフォンを使用するときは、意識してまばたきをする（パソコンの画面は見下ろす位置に）
- 室内の乾燥に注意する
- 睡眠を十分にとる
- ストレスを上手に解消する
- 禁煙をする



また、MGDの改善には、蒸しタオルなどでまぶたを温めると、マイボーム腺の詰まりが改善し、涙が蒸発しにくくなります。



1 蒸しタオルや市販の温熱効果のアイマスクなどでまぶたを温める



2 目尻を外側に引っ張った状態で、上まぶたは上から下に、下まぶたは下から上に、ゆっくりマッサージする



3 ベビーシャンプーを浸した綿棒で、まつ毛の根元の内側あたりを清拭する



MGDドライアイ情報サイト

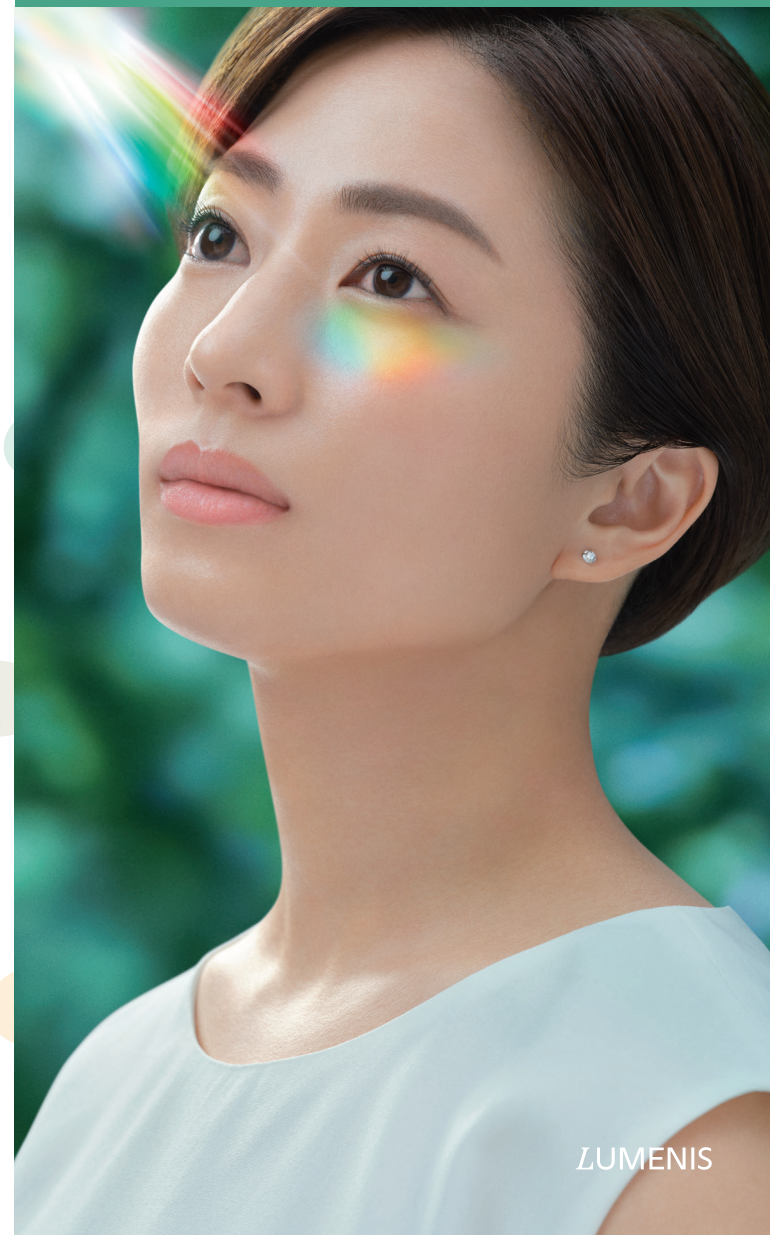


<https://mgd-dryeye.lumenis.co.jp/>

監修

京都府立医科大学 特任講座感覚器未来医療学 教授 木下 茂 先生
東邦大学医療センター大森病院 眼科 教授 堀 裕一 先生

あなたの**ドライアイ**の原因は、
MGD(マイボーム腺機能不全)という
病気による**涙の油分不足**
かもしれません。



LUMENIS