



デジタルカンキョー

Vol.166 2024.7.22



目が乾いたらドライアイなの？⑥

それでは前月号から引き続きドライアイ解説の引用の掲載です。引用文は日本眼科医会のホームページに掲載されている「目についての健康情報」コーナーの「ドライアイに悩む方へ」となります。

<https://www.gankaikai.or.jp/health/52/index.html>

@@

4 ドライアイには様々な悪化要因がある

ドライアイは、患者さんの生活スタイルや環境にも、大きく影響を受けていることが分かりました。

ドライアイによるつらい症状を和らげるためには、悪化要因を減らす取り組みも重要です。

ドライアイを悪化させるもの



【ドライアイを悪化させる3つの「コン」】

1. エアコン

低湿度や低温は、涙の蒸発を亢進させるのでドライアイを悪化させます。冬場になるとドライアイが悪化するのはそのためですが、冬以外でも、エアコンの効き過ぎや送風を直接受けるような環境はよくありません。

2. コンタクトレンズ

他の悪化要因としてはコンタクトレンズがあります。コンタクトレンズは、薄い涙の膜をレンズの表面と裏側の2つの層に分けてしまいます。本来の膜よりも薄くなった涙の層は、より不安定な状態となるので、ドライアイが悪化してしまうと考えられます。

3. コンピュータ

更に近年影響が明らかとなっているのが、コンピュータに代表されるVDT作業※です。コンピュータ作業を日常長く行う方では、ドライアイが生じやすくなることが分かっています。

※VDTはVisual Display Terminalsの略。ディスプレイ、キーボードを用いた様々なコンピュータ作業

これらの要因、すなわち「エアコン」「コンタクトレンズ」「コンピュータ」の3つの「コン」の悪影響を理解して、対処することが重要です。

@@

「悪化要因がある」というのは事実なのですが…こうしたドライアイについては「悪化要因を取り除けばドライアイ症状が治癒する(軽快する?)」という流れに繋がります。「悪化要因を取り除くだけで治癒する疾患」は…軽症と考えて良さそうですね？しかし実際には仕事でパソコンやスマホは手放せない

…それでも軽症なのかしら？都合で今月はココまで続きは次号をお楽しみに！

今月のお知らせ

例年ですが夏はコロナが増えますよね！藤田眼科は医療機関の為、今後も院内ではマスクの着用をお願いする予定です、ご理解の程お願い致します。また**本年度の夏季休診は下記日程**です。ご迷惑をお掛けしますがご理解の程お願い致します。

2024年夏季休診日程

	8/17	8/18～8/25	8/26
AM	○	×	○
PM	×	×	○
	※ × 休診	○ 通常診療	



FUJITA-EYE-CLINIC

藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)



P-Vision

☎ **042**
(645)
0575

☎ **042**
(642)
2911