



目が乾いたらドライアイなの？ ②④

明けましてオメデトウございます m()m 皆様、本年もどうぞ宜しくお願い致します。さて新年 1 発目のフジタカンパニースですが…前号から引き続きまして「無料で使える GEMINI に聞いてみましょう！ドライアイ、アレルギー性結膜炎、眼精疲労、それぞれの代表的な自覚症状って何ですか？」という研究。では続いて眼精疲労の症状を提示したいと思います。「教えて！GEMINI！」

眼精疲労 症状

眼精疲労の症状は、目だけでなく全身や精神面にも現れるのが特徴です。

1. 目の症状

- 痛み・重さ: 目の奥が痛む、目が重い、圧迫感がある [1, 2]
- 視覚の変化: かすんで見える、ピントが合いにくい、物が二重に見える [1, 3]
- 不快感: 目が乾く (ドライアイ)、充血する、まぶたがピクピクする、涙が出る [2, 4]

2. 全身の症状

休息をとっても症状が改善せず、以下のような体調不良が続くことがあります。

- 頭痛: 最も多く見られる随伴症状の一つです [1, 4]
- 首・肩の凝り: 目の緊張から筋肉がこわばり、肩こりや背中が痛みます [2, 3]
- その他: 吐き気、めまい、倦怠感 (体がだるい) [1, 5]

3. 精神的な症状

- イライラ感、不安感、抑うつ状態、不眠などの自律神経の乱れ [2, 5]

症状が続く場合は、単なる疲れ目 (眼疲労) ではなく、視力に合わない眼鏡の使用や眼疾患が隠れている可能性があるため、日本眼科学会などが推奨するように眼科専門医の受診を検討してください。

これは情報提供のみを目的としています。医学的なアドバイスや診断については、専門家にご相談ください。AI の回答には間違いが含まれている場合があります。詳細



こんな感じです。やはり眼精疲労も症状的には似ていて…痛みはドライアイでもありますね！また軽い痛み = 異物感と考えればアレルギー性結膜炎でもありえる症状。視覚の変化 = 視力低下なので同様に。ちなみに GEMINI も「不快感、目が乾く(ドライアイ)って…そのまま…眼精疲労の症状にドライアイの症状は混じる…もしかしたら混在するって意味なのか？他にも充血とか涙が出るとか…まあ驚くくらい症状に互換性があるというか。ちなみに、ドライアイ、アレルギー性結膜炎、眼脂疲労と来て更に似た症状を呈する状態って…これは全身的な体調不良、後はメンタル的な不調なんですね。GEMINI に先回りされていますけれど(^^;例えばですが…2 日連続で徹夜で作業？目がしょぼし

よぼする感じって…想像つきませんか？これって自律神経の影響(休養が取れないので交感神経が優位になる)で涙の分泌量が減ってしまいドライアイ状態を呈してしょぼしょぼというかゴロゴロするみたいな？他にも風邪をひいて高熱を出して丸 1 日眠っていた。しかし熱は下がらず…頭もボーっとするし目の見え方も霞んでいて…しかしそれは風邪が治っていくのと同時に元に戻っていく。決算時期で作業が立て込んでいて…気持ち的に休まる時間が取れない日々が続いている状況で目がしょぼつく、見えない、ゴロゴロする。こうした目の不調って症状だけを切り取れば「ドライアイ？」みたいな大雑把な診断になってしまうのですが、原因が推定される事象に関しては「原因を取り除く」事が目の不快感を軽減する唯一の方法なのかもしれません。さて一旦代表的な症状を書き出して表にまとめてみましょう。

ドライアイ	アレルギー性結膜炎	眼精疲労
充血 涙 見え方の異常 異物感・不快感・痛み 目やに 目の乾燥感	充血 涙目 視力低下 異物感 目やに	目が充血する 涙が出る 視覚の変化 不快感・痛み 目が乾く

まあ、なんという事でしょう…こんなに症状が近いだなんて！やはりそういう事なんですよ…ドライアイって診断された！と患者さんは言ってるんだけど…それは典型的に眼精疲労のパターンなんですよ…って事結構多いです。つまり、これらの症状だけで診断をつけると誤る事が多いです。何故なら

今月のお知らせ

これらの症状から類推される病態がドライアイとは限らないですよ。続きは次号をお楽しみにー(^^)/

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。寒い時期ですが選挙ですね！投票日に雪！なんて事にならないければ良いですが…では今年も皆様宜しくお願い致しますm()m



FUJITA-EYE-CLINIC

藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

F-Vision

☎ 042
(645)
0575
☎ 042
(642)
2911