

パソコン作業に従事する人や高齢者の「ドライアイ」が増え続けている。重い疾患ではないが、目の疲れ、痛み、充血などの症状が続くと、生活全般に影響を及ぼす。日本眼科医会は、早めの受診を勧めている。（安藤明夫）

眼球の表面の粘膜（角膜上皮）は、いつも涙液で覆われている。涙には、乾燥を防いだり、汚れを洗い落としたり、細菌の侵入を防いだりする作用がある。しかし、涙の量が少ない、蒸発しやすいなど涙液が不安定な状態になると、角膜上皮が乾いてざらざらになり、さまざまな不快な症状につながる。これが、ドライアイだ。

藤田保健衛生大坂文種（ばんぶんたね）報徳会病院（名古屋市中川区）教授の平野耕治医師は「目の乾きだけでなく、目が疲れる、ショボショボする、ゴロゴロするといった不定愁訴が多い。推定患者は八百万人ともいわれる。病気だと考えていない人も多いが、生活に不快な影響を与え続けるという意味で明らかに病気。患者さんの満足度を高めるために、長期間伴走していくのが医師の仕事だと思う」と話す。

ドライアイがパソコン作業者に多いのは、モニターを見つめる間、まばたきの数が減って、涙が蒸発しやすくなるため。モニターが高い位置で、いつも顔を上げて作業をしていると、さらに蒸発しやすくなる。

コンタクトレンズ、エアコン、車の運転なども、ドライアイを起こしやすい条件。男性よりも女性に多く、オフィス労働者のほか、最近は高齢者の受診も増えている。

治療は、ドライアイが起きた原因によって異なる。最も一般的なのは、涙をためる効果のあるヒアルロン酸点眼薬や人工涙液による水分補給。治療を始めて一カ月以内に角膜上皮の状態がよくなることが多いが、継続した治療が必要な場合もある。

眼科にかからず市販の目薬を使う人も多いが、市販薬の中には防腐剤や添加物が含まれているものもあり、使い過ぎると角膜上皮をさらに傷める場合もあるので注意が必要だ。