

花粉症でかゆい目 洗いすぎは逆効果

2009年2月13日

スギ花粉が舞う花粉症の季節が始まった。目のかゆみや充血に悩まされる人も多いだろう。だが耳鼻科に比べ、眼科にかかる患者は少ないという。目のケアの注意点をまとめてみた。（鈴木久美子）

「かゆみを抑える目薬をください」

道玄坂系井眼科医院（東京都渋谷区）には先月の最終週から、花粉症の症状を訴える患者が訪れるようになった。

花粉が目や鼻の粘膜に入ると、目にかゆみや充血、涙目、まぶたのむくみといった症状が出る。

「まぶたの裏側にぶつぶつができていのに気づかず、目をこすって視力に影響を与えたり、医師の診察を受けずに勝手なケアをして、トラブルを起こすこともある」。日本コンタクトレンズ学会常任理事でもある系井素純院長（49）は、目にも適切なケアが大切と指摘する。

実際は、花粉症で眼科を受診する患者は少ない。医療関連企業ジョンソン・エンド・ジョンソンが、コンタクトレンズ利用者で花粉症の症状を訴える二十～三十代の六百人に昨年末実施したアンケート結果によると、通院先は「耳鼻科」51%に対し、「眼科」は18%にとどまった。

この調査で、花粉飛散時に自分で行う「目の対処法」として、64%が「目を洗う」と回答した。だが、これがトラブルのもとになる可能性がある。

「洗いすぎると、目を保護している物質まで洗い流され、目に傷がつく。傷が増えると、灼熱（しゃくねつ）感をもったり、粘膜が弱くなって花粉症の症状が出やすくなる」と系井院長は言う。

洗眼剤に入っている防腐剤が、目に刺激を与えることもある。恒常的に洗うより花粉が入ったと感じたときだけ、防腐剤の入っていない刺激の少ない目薬をさすなどして流す方がいい。「洗眼剤でなくても、目薬で十分対処できる」。