



# コスモス “食通信”

No.300  
平成30年10月号



## 今回のテーマ ドライアイ



「ドライアイ」の症状は目が乾燥するだけではありません。  
パソコンや携帯の長時間の使用・コンタクトレンズ利用者の増加に伴い、患者数は年々増加しています。  
もはや国民病とも言われるドライアイ、放っておくと日常生活に支障をきたすことも…

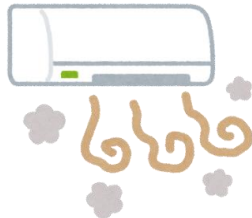
### ドライアイとは

ドライアイは目を守る涙の量が不足したり、涙の質が崩れることで涙が均等に行き渡らなくなる病気です。  
症状は目の乾燥だけでなく、表面に傷が出来たり、目が疲れる、ゴロゴロする、充血する、物がかすんで見えるなど様々で、コンタクトレンズをつけると痛みを感じる場合もあります。  
患者の数は国内で約2200万人と言われ、近年ドライアイにより視力が低下することもわかっています。

### ドライアイの原因



パソコンや携帯の  
長時間の使用  
による瞬きの低下



冷暖房による  
室内の乾燥



コンタクトレンズの  
着用



加齢による涙の  
分泌の低下



夜更かしやストレスの  
多い生活習慣



### ドライアイ チェックシート

下記の症状にチェックを入れてみてください。  
軽い症状でも長期間ならない症状  
にはチェックを入れてください。

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい   | <input type="checkbox"/> 目がかゆい         |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い      | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る    | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい     |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする  | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする    |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい   |

チェック項目が  
5つ以上なら  
ドライアイの  
可能性があります。



### プラスcheck!

- ・10秒以上目を開けて  
いられない
  - ・瞬きの回数が多い  
(40回/分以上)
- の場合はドライアイの  
可能性があります。

参天製薬ホームページ参照

## ドライアイの予防法



### 👁️ 定期的に目を休ませる

携帯等の電子機器の画面を見る時は1時間に15分程度休憩を取り、目を休ませるようにしましょう。ホットアイマスクや蒸したタオルを目の上に乗せるのも効果的です。



### 👁️ 意識的に瞬きをする

パソコンや携帯に集中すると瞬きが減り、目の乾燥に繋がります。特に上目使いで電子機器を使っている人は要注意です。

画面から40cm以上の視距離を取り、画面は目線より下になるように調節してみましょう。

### 👁️ コンタクトレンズは正しい使い方を守る

コンタクトレンズを使用している方は、していない方に比べて涙が蒸発しやすくなります。長時間の使用は控えてメガネを併用したり、乾燥が気になる時は涙の不足を補う目薬を使用してみましょう。



目薬はドラッグストアでも購入できますが、市販の目薬では効果が不十分な場合もあります。ドライアイが気になる方は眼科への受診をおすすめします。



## 目によいとされる栄養素

### ビタミンA

ビタミンAの主要成分であるレチノールは、目の粘膜を健康に保ったり、潤いを保つ働きがあります。



レバー・バター・うなぎ・緑黄色野菜など

### ビタミンE

抗酸化作用により、身体の老化するスピードを緩やかにする効果などがあります。



ナッツ類・アボカド・かぼちゃ・オリーブオイルなど

### ルテイン

抗酸化作用により、目の老化を引き起こす活性酸素を抑えたり、有害な光を吸収し目を守る働きがあります。



緑黄色野菜・プルーン・卵など

### アスタキサンチン

カロテノイドの一つで、眼精疲労の改善や疲労回復などに効果がある成分です。

目の奥や脳など、栄養が届きにくい細部にまで入り込むことができます。



鮭・かに・えび・金目鯛など

### アントシアニン

ポリフェノールの一種で、網膜や視神経の血流を促す働きがあると考えられています。

目の疲れや視力回復、老眼の予防などの効果があります。



紫キャベツ・ブルーベリー・黒ゴマ・黒豆など

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リアリス 入込薬局グループ 担当栄養士：吉井

