

肉や揚げ物好きは要注意 食生活の偏りでドライアイ

パソコンやスマホの画面を長時間見ていると、乾燥で目がかすんだり、ゴロゴロしたりする人は多いだろう。とくにコンタクトレンズを装着している、エアコンで乾燥すると、まばたきがしにくくなるほど目が乾いてしまうこともある。

「点眼で対処しても、すぐに乾いてしまう人は多い。ドライアイに詳しい、伊藤医院（さいたま市）の有田玲子副院長（顔写真）は、「ドライアイといえは涙の不足」と思い込み、点眼薬をさしすぎてしまう人は多いと思いが、かえって逆効果になるこ

ともあります」と話す。有田副院長によると、ドライアイは2種類ある。涙の水分が足りない『涙液分泌減少型』と、水分補給をしてもその水分を守れずすぐに蒸発してしまう『涙液蒸発亢進型（こっしん）』だ。ドライアイ症状のある人の86%は『涙液蒸発亢進型』に該当する。

角膜の表面を覆っている涙は、外側から「油層」「水層」「ムチン層」の3層になっている。油層が外側を覆うことで、水分の蒸発を防ぐのだ。しかし

『涙液蒸発亢進型』のドライアイの人は、この油層の膜が不安定になっており、そのため涙が乾きやすくなっている。油層を形成する油は、まつ毛付近にあるマイボーム腺から分泌されるが、「不完全なまばたきや食生活の偏りにより、マイボーム腺から分泌される油の量や質が変わってしまうことが、このタイプのドライアイの原因です」と有田副院長。



『涙液蒸発亢進型』のドライアイは、次の生活習慣で起こりやすい。

- ①アイメイクの際、アイラインを入れている
- ②コンタクトを使っている
- ③点眼薬を1日に7回以上さすことがある
- ④肉好きでよく食べる
- ⑤ジャンクフードや揚げ物が好きでよく食べる
- ⑥定期的な運動をしていない
- ⑦一日中家から出ない日がある
- ⑧冷え性、冷え性気質である
- ⑨湯舟につからずシャワーで済ますことが多い
- ⑩1日3時間以上スマホやパソコンを利用する

それぞれの理由を説明しよう。①③は、涙の油層を壊す習慣だ。アイラインは、まつ毛のすぐ脇のマイボーム腺がつま

る原因になりやすい。コンタクトレンズの装着は涙が目全体に広がりにくくなり、油層が乱れてしまい乾燥につながる。目薬はさしすぎること、涙の構造が乱れドライアイを引き起こす原因となる。どれも用法、用量を守って使用したい。

④⑦は、血液がドロドロになることで、血液からできる涙もドロドロになる習慣だ。「中性脂肪やコレステロール値とマイボーム腺の機能不全（油不足のドライアイ）が相関関係にあることがわかっています。ここにチェックがついた人は、食事内容や運動不足を見直してみてください」



⑧⑨は、冷えることで正常な

⑩は、まばたきが減る習慣だ。「まばたきにも量（回数）と質があり、どちらも低下すると涙の構造を乱す原因に。無意識にまばたきをしていても、上瞼と下瞼が100%くっついていない状態では何の意味もありません。まばたきが浅くなることで、涙腺からの水分、マイボーム腺からの油分も出にくくなります」。意識して目を休めたが大切です。

（医療ジャーナリスト 石井悦子）