

## オフィスで増えているドライアイ

近年、職場などのOA化（オフィス業務の自動化）により、ドライアイに悩む方が増えています。ドライアイの症状は、目の疲れに加えてショボショボ感、目の乾き、ゴロゴロ感、充血、まばたきが増えるなどです。

本来、涙は目の表面を潤して、角膜や結膜（目の表面の粘膜）に水分や栄養を補給し、保護する働きがあります。ところが、パソコンなどで作業をするときは、じっと画面を見つめる時間が長くなります。

そうすると、まばたきの回数が減って涙が目の表面から蒸発しやすくなり、目が乾いてドライアイになります。また、角膜をケアしている涙の成分が不足するため、目には良くありません。

ドライアイのタイプによっては、寒いところや風の強いところなど、環境により涙がポロポロ出るようになります。これは、目が乾いて涙の膜の保護作用が減ると、少しの刺激でも涙がたくさん出るからです。ドライアイは、乾燥した場所では症状が悪化し、湿気が多いと症状が軽くなります。

そこで、ドライアイを悪化させないための対策をいくつかご紹介します。パソコンなどの作業中は、ときどき目をパチパチさせて、意識的にまばたきの回数を増やしましょう。また、部屋が乾燥しすぎないように、加湿器を使用しましょう。

エアコンや扇風機の風は目を乾燥させるので、直接あたらないようにしましょう。防腐剤の入っていない人工涙液タイプの目薬を一日に数回さすのも効果的です。

現代人の日常は、目をかなり使った生活をしています。目が疲れて乾いているときは、無理をせず、目の上に蒸しタオルをのせて休憩しましょう。温めると目のまわりの血行が良くなり、涙の蒸発を防ぐ油の分泌も活発に行われ楽になります。

十分な睡眠、適度な休養と栄養バランスのとれた食生活を心がけてください。