

100名意識調査&専門医への取材

ドライアイに悩む人が実践しがちな対処法とは？

効果のカギを握るのは「マイボーム腺」だった！

医師が推奨するのは、「目や瞼に直接触れずに、持続的に温める」こと！

目もと環境調査委員会は、20歳から59歳のドライアイ症状を自覚している男女116名を対象に実施した「ドライアイに関する意識調査」（実査、調査日：2017年11月25日）に基づいて、眼科専門医への取材を行いました。

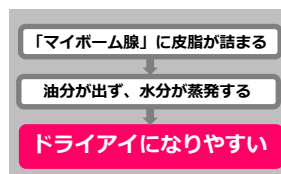
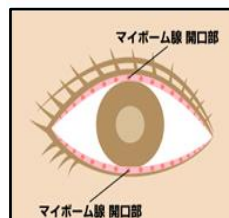
今回の調査結果では眼科専門医への取材から、ドライアイの症状を感じた時に行うセルフケアとしてランキング上位の「目薬を差す」や「目を瞼の上から押す」等がやり方によっては効果が弱くなる可能性があることがわかりました。本リリースでは、調査結果と合わせて、専門医によるドライアイの要因とおすめのセルフケアのポイントをご紹介します。

◆眼科専門医が解説！ドライアイはなぜ起こる？悩む人が実践しがちな対処法とは？

◆主な原因は目の油分をつかさどる「マイボーム腺」の詰まり

総合病院 土浦協同病院 眼科医師 周藤 真先生に取材したところ、ドライアイの原因について、以下の見解が得られました。

ドライアイ症状は目の表面の水分だけでなく、油分も失われる事で発症します。ドライアイの主な原因の一つは目の周囲にある皮脂腺、「マイボーム腺」の詰まりだといわれています。ここが詰まっていると、瞳の水分の蒸発を防ぐ良い油分が分泌されにくくなり、ドライアイ症状を引き起こすからです（図1）。パソコンやスマートフォン利用時はまばたきの回数が減りがちですが、「マイボーム腺」の分泌はまばたきと連動しているため、この状態が続くと悪影響です。



【図1】「マイボーム腺」構造



総合病院 土浦協同病院
眼科医師 周藤 真先生

◆ドライアイ対処法、8割が「目薬を差す」と回答。眼科専門医の見解とは！

今回の調査で、ドライアイを自覚している人の99.1%が何らかの対処をしており、対処法ランキング1位が「目薬を差す」（80.9%）、2位が「目を瞼の上から押す」（52.2%）、3位が「蒸しタオルなどであたためる」（38.3%）という結果になりました。これらのセルフケアについて眼科専門医の見解を聞きました（図2）。

ランキング結果			眼科専門医の見解
1位	目薬を差す	80.9%	目薬をこまめに差しすぎたり、過剰に目を洗ったりするのは <u>目に負荷がかかる可能性があり、必要な瞳の潤いまで流れてしまうこともあります。眼科で処方してもらう方が安心です。</u>
2位	目を瞼の上から押す	52.2%	目を押したり、マッサージをしたりすることは目に圧がかかります。目は体の中でも特にデリケートな部位であるため、必要以上に圧をかけることは望ましくありません。
3位	蒸しタオルなどで温める	38.3%	「マイボーム腺」の詰まりの正体は固まった皮脂なので、温めること自体は効果的です。ただし、持続的な温度が保てず、途中で冷めてしまうと効果が弱くなる可能性があります。

【図2】ドライアイ症状を自覚している人が実践する対処法と注意事項

◆医師がおすすめする、3つのポイント

「マイボーム腺」に詰まっているのは、固くなった皮脂なので、温めて柔らかくすることで、取り除くことができます。お肉の脂と一緒に、温めることで溶け出すのです。

「マイボーム腺」の詰まりによるドライアイ症状の自宅でする対処法としては、＜一定の温度・時間による持続的な温め＞、＜瞼や目に直接触れずに温める＞、＜目もとを加湿する＞ことを推奨します。

具体的には、＜スチームなどによる目もとの加湿＞がこれら3つ全ての条件を満たすケア方法として挙げられます（図3）。



◆医師が進める正しい対処法、3つのポイント

一定の温度・時間で 持続的に温める

温めることで「マイボーム腺」の出口に詰まった皮脂を柔らかくして取り除き、油分の循環を促すことができます。ただし、単純に「温める」というだけでは効果的ではありません。皮脂詰まりを解消するには最低でも10分間、40度程度の温度で温めることがおすすめです。溜まっているのは古い皮脂ということもあって、溶かすためにはじっくり温め続けることが重要なのです。

瞼・目に直接 触れずに温める

目は、体の中でもとてもデリケートな部位ですので、なるべく圧をかけすぎないことが肝要です。

そのため、温める際もなるべく非接触の状態、つまり瞼や目に触れていない状態でケアするのがおすすめです。

目もとを 加湿する

「マイボーム腺の出口」が詰まっている状態の目は油分が不足することで水分も不足しがちになってしまうため、症状を緩和するには目もとを潤すことも効果的です。水分が蒸発しないよう、なるべく風が目もとにあたらない状態で、目もとを加湿するとよいでしょう。

【図3】医師がおすすめする、3つのポイント