

### 3人に1人が「ドライアイ」！現代人の涙が危険!?

## 7月3日は、『なみだの日』 —ナカナイ涙を大切に—

現代人のドライアイは「3コン」に加えて、「3S（スマホ、ストレス、座りすぎ）」が原因。  
涙の仕組みがわかる2019年版冊子もホームページで公開。

ドライアイ研究会（代表世話人：坪田一男 慶應義塾大学医学部眼科）は、7月3日を『なみだの日』（日本記念日協会認定）と制定し、目の健康と視力に大切な役割をもつ「涙（なみだ）」の重要性と正しい知識を正しく伝える啓発活動を行っています。日常生活において、生活習慣の要因などから現代人は涙が減りやすく、乾きやすい環境に置かれており、そのため涙を乾かさない工夫が大切になります。涙のしくみがわかる2019年度版の最新冊子が完成、なみだの日ホームページからpdfデータで取得可能ですので、ぜひダウンロードして毎日の目の健康にお役立てください。なお、なみだの日ホームページでは、海外のジャーナルに掲載されたなみだの日に関する論文も、事業実績のページにて掲載しております。



『なみだの日』ホームページ <http://namida-labo.jp/>



2019年版冊子

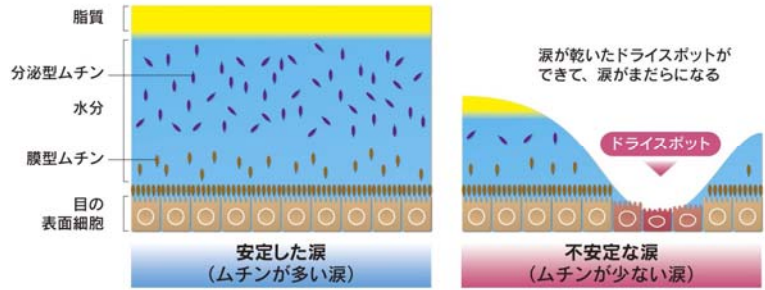
### ■ドライアイ患者の推計は約2,200万人！オフィスで3人に1人が涙の不調に苦しんでいます

涙は泣いたときだけ出るものではありません。涙は24時間365日、目という臓器の表面を覆って乾燥や感染、外敵からの侵入防止だけでなく、まばたきの摩擦から瞳を守り、きれいな画像を脳に伝える表面レンズの役割も担っています。

2000年に京都府立医大の木下茂教授・横井則彦助教授（当時）らが行なった調査では、本邦におけるドライアイ患者数は2,200万人と報告しています（2003年）。

また、オフィスワーカーを対象とした調査によると、ドライアイ有病率は確定群・疑い群合わせて65%。しかも、VDT（Visual Display Terminals：パソコンなどのディスプレイ作業）の時間が長い人ほどドライアイになりやすく、涙をゲル化するムチンが少ないことがわかりました。※（Osaka study, 2011年）

※解説：結膜から分泌されるネバネバ物質のムチンは涙と混ざることゲル化し、粘性になることで涙が目の表面に留まりやすくなります。しかし、ムチンが不足すると涙がサラサラになり、目の表面に留まりにくくなるため、目が乾きやすくなるのです。つまり、これがドライアイの急増要因のひとつです。さらに、涙が不安定になると不定愁訴が強く出るほか、視力の低下にもつながります。



## ■ドライアイの原因である「3コン」と「3S」！現代人は涙が減りやすく、乾きやすい環境に囲まれています

オフィスには、涙を減らす要因がたくさんあります。

**エアコン・コンピュータ・コンタクトレンズの「3コン」に加え、スマホ、ストレス、座りすぎの「3S」がドライアイの6大要素**と言っても過言ではありません。

そこで、涙を「乾かさないための工夫」が重要になってきます。



## ■涙を増やすための5か条

ドライアイ研究会では、「涙を増やすための5か条」と題し、涙を乾かさないための簡単セルフケアを推奨しています。

1. まばたきを意識的に増やす



2. 深呼吸する



3. 涙により栄養素を摂取する  
(DHA、EPA、乳酸菌など)



4. 運動する



5. 笑う！



この他にも、乾きやすい方は日ごろから目薬を上手に活用するほか、オフィスでは保湿効果のある保護メガネの利用、また、まぶたを温める、コンタクトレンズを利用されている方で涙が不調な時はメガネにする、などの工夫をしてみてもいいでしょう。

オフィス業務の多くがパソコンを使用し、さらにスマートフォンやタブレット端末が急速に普及してきた現代社会。目の不快感や目の疲れを訴える人の多くに、涙の異常がみられます。涙の異常は失明にはつながりませんが、視力の低下や変動を引き起こし、仕事の生産性を低下させ、また自覚症状の辛さは生活の質を著しく低下させて、うつなどを発症させる引き金にもなりえます。涙の役割や機能について正しい知識をもつことは、現代人の目の健康、心身の健康に欠かせません。

「なみだの日」が皆様に涙と目の健康について考えてもらうきっかけとなることを願っています。



【ドライアイ研究会について】

ドライアイの研究促進ならびに治療の質の向上と普及を目的に 1990 年 1 月に発足。1994 年には「ドライアイの定義と診断基準」を作成し、その後も世界ドライアイ診断基準の作成にも取り組み、2016 年には「新ドライアイの定義と診断基準」を作成、発表した。現在の会員数は関連他科の医師・研究者を含め約 700 名。講習会や研究事業、アジアドライアイソサエティとの連携などを通じて、ドライアイという疾患の正しい理解と治療の普及に力を注いでいる。

ホームページ <http://www.dryeye.ne.jp/>

本件に関するお問い合わせ先 ドライアイ研究会 事務局代行 須賀原 奥村 奥澤  
TEL : 03-5775-6070 FAX : 03-5775-2076 メール : [inquiry@dryeye.ne.jp](mailto:inquiry@dryeye.ne.jp)