

with コロナの時代はドライアイの要因が増加! ?

7月3日は、『なみだの日』 —ナカナイ涙を大切に—

「マスクドライアイ」、そして VDT 機器の長時間使用によるドライアイにも注意。

涙の仕組みと大切さがわかる 2021 年版冊子もホームページで公開

ドライアイ研究会（世話人代表：横井則彦 京都府立医科大学）では、7月3日を『なみだの日』（日本記念日協会認定）と制定し、目の健康に重要な「涙（なみだ）」の正しい知識を伝える啓発活動を行っています。COVID-19の終息がまだ見えない中、日常の環境変化や行動変化により、現代人は涙が乾きやすい環境下にあります。そのため涙を乾かさなための生活の工夫が大切になります。涙の仕組みと大切さがわかる 2021 年度版の最新冊子が完成し、『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。



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



2021 年版冊子

■ with コロナの時代に注意！マスクドライアイと長時間の VDT 使用による目の不快感

COVID-19 の影響により、マスクは日常生活における必須のアイテムとなっておりますが、マスクの着用によりドライアイの症状がでる、または悪化するといった報告が、日本国内ならびに海外においても発表されています(*)。

マスクはくしゃみや咳による周囲の汚染を防ぐことができます。一方でマスクの位置や装着状態で、目の表面に呼気があたり、涙の蒸発を促す場合があります。これにより、目の表面が乾燥し、不快感につながります。このようにして起こるのが「マスクドライアイ」です。また、国内外において、業務の在宅勤務/リモートワークが推奨され、実際に行われていますが、VDT (Visual Display Terminals : パソコンなどのディスプレイ作業) の時間が長時間に及ぶことによる目の不快感、ドライアイになるリスクが高まっていることも発表されています(*)。

目は人体で唯一、臓器が外界にさらされている場所です。目は脳の一部であり、外界の情報を得るため、外敵に感染しやすいリスクを負いながら、表面に出てきました。それを最前線で守っているのが「涙」です。感染予防を取り入れた生活習慣が求められる時代、マスクを正しく装着、使用して、涙の蒸発を防ぎ、「泣かない涙」を大切にしましょう。

*参考文献：

<https://www.kakumaku-lab.jp/topics/pdf/kakumakucare07.pdf>

<https://core.uwaterloo.ca/news/core-alerts-practitioners-to-mask-associated-dry-eye-made/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7304378/>

■目からの感染予防 7 か条！！

- ★なみだを減らさない。乾かさない。
- ★手で目や顔を触らないようにする。
- ★洗顔とともに、目もとやまつ毛も丁寧に洗う。
- ★寝不足を避ける。
- ★ドライアイや花粉症の人は、眼科で点眼などの治療をしっかり行う。
- ★人が多い場所などでは、フェイスシールドやゴーグルほどではなくても、ドライアイや花粉対策用の眼鏡などで、目を乾燥や塵・異物から守る。
- ★コンタクトレンズ使用者は、レンズの脱着時には手指をよく洗い、衛生に十分注意する。



■ドライアイの原因である「3コン」と「3S」に要注意！

オフィスや現代社会には、涙を減らす要因がたくさんあります。

「3コン」：エアコン・コンピュータ・コンタクトレンズ

「3S」：スマホ・ストレス・座りすぎ

これらがドライアイの 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。



■涙を増やすためにしたい 5 つのこと

1. まばたきを意識的に増やす

2. 深呼吸する

3. 涙による栄養素を摂取する

(DHA、EPA、乳酸菌など)



4. 運動する

5. 笑う！



「なみだの日」広報担当

ドライアイ研究会 世話人 山田 昌和

杏林大学医学部 眼科学教室



【ドライアイ研究会について】 ホームページ <http://www.dryeye.ne.jp/>

近年、臨床の現場で増加しているドライアイに対する研究の推進と診療の向上を目的として 1990 年に発足。1995 年には「ドライアイの定義と診断基準」を作成、その後 2 度の改訂を経て 2016 年には「ドライアイの定義と診断基準（2016 年版）」を発表し、現在にいたる。その間、定期的な学術集会や講習会の開催を行ないながら、2019 年には「ドライアイ診療ガイドライン」を日本眼科学会誌（第 123 巻 第 5 号）に発表し、活動範囲を広げる。また、世界のドライアイを専門とする眼科医との国際会議を通じて、臨床に即した世界のドライアイの定義の作成にも取り組んでいる。

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

TEL : 03-6456-4018 FAX : 03-6456-4025 メール : inquiry@dryeye.ne.jp