

## 【眼の病気のおはなし】

### その⑨ ドライアイ

眼の表面は涙液で覆われており、湿潤で平滑な状態をたもっています。「ドライアイ」は涙液層の安定性が低下する病気です。涙液が少ないだけでなく、まばたきのようすや蒸発の増加が関与します。パソコンやスマートフォンを長時間見続けることやエアコンを使用するといった生活様式や夜ふかしなどの生活習慣が眼の酷使につながってドライアイ症状を強くします。基礎疾患として膠原病を有する方はドライアイが重くなることがありますので眼科受診をおすすめします。健康な方でも加齢とともに涙液のようすは変化しますので眼の違和感が続くときにはご相談ください。

また、コンタクトレンズや点眼薬使用が原因となり病気を悪化させることもありますので注意が必要です。眼科を受診して適切なアドバイスと治療を受けましょう。

