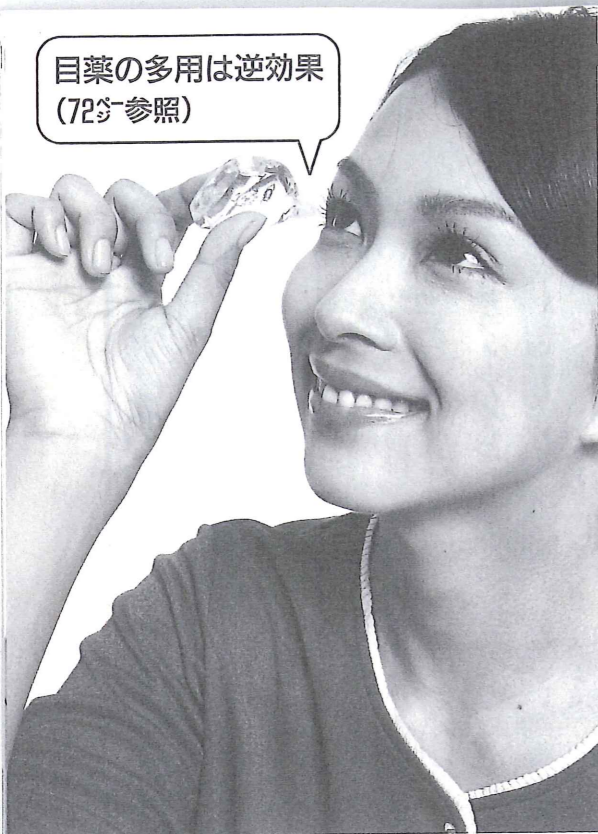


目薬の多用は逆効果
(72頁参照)



◆ドライアイの症状◆

- ・疲れ目 ・かすみ目 ・充血
- ・目の異物感 ・視力低下

が乾く以外にもさまざまな不快症状を引き起こします。また、角膜への酸素や栄養の供給も不足し、目のゴミや老廃物を洗い流せなくなりやすくなると、角膜が傷つきやすくなったり細菌の侵入を防げなくなったりして、炎症や充血が起こってしまうのです。目の不調を訴えて眼科を訪れる患者さんのうち、6割はドライアイが関与しているという報告もあります。

現在の日本国内には、ドライアイの患者さんが約800万人以上いるとされ、その予備軍まで含めると、なんと2200万人以上に達すると推測されています。

※※※ 「三つのコン」が ドライアイを招く原因

ドライアイが起こる一番の原因として最もよく指摘されるのが、パソコン、コンタクトレンズ、エアコンの「三つのコン」です。

パソコンや携帯電話が普及した現代社会では、こうした情報機器の画面をずっと見つめる(凝視という)機会が増えていきます。すると、知らず知らずのうちにまばたきする回数が減少します。その結果、当然、涙の基礎的分泌も減少してしまいます。さらに、涙そのものも蒸発しやすくなり、やがてドライアイに陥ってしまうのです。

また、コンタクトレンズの使用もドライアイを招きやすいといえます。最近では水や酸素をよく通す種類が主流ですが、そうした機能を持つコンタクトレンズは、水分が蒸発しやすいという欠点があります。夜間は涙の分泌量が減少するので、コンタクトレンズをしたまま夜更かしするのにもよくありません。

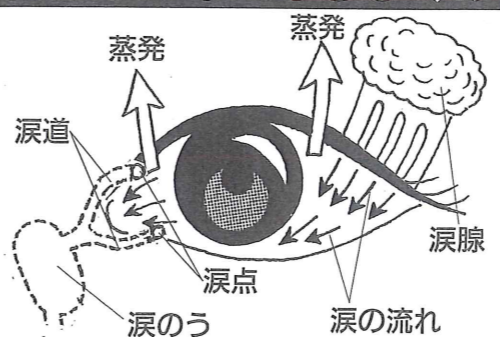
実際、情報機器の多用やコンタクトレンズの使用はドライアイの発症と密接にかかわっており、パソコンを長時間使う人の約30%、コンタクトレンズ装用者の約40%はドライアイに陥っているという報告もされています。

エアコン完備の環境も要注意。エアコンの効いた部屋は空気が乾燥しすぎるためドライアイを招きやすいのです。こうした三つのコンは、主に若い人の生活習慣と密接につながっています。そのためドライアイは、若い人の病気になる人が多いでしょう。しかし、意外に思いかもし

目がショボく痛いドライアイ 疲れ目が瞬時に消失!

眼科医考案の手の平加湿カバー 目の潤い(新)増強法

ドライアイになるしくみ



涙は涙腺から分泌されて涙点から涙道に流れ込む。まばたきの回数が減って涙の分泌量が減ったり、空気が乾燥して涙が蒸発したりするとドライアイを招く。パソコンや携帯電話の画面などを集中して見つめる(凝視)、コンタクトレンズやエアコンを使用するなどとともに、加齢とストレスが主な原因となっている。

わけてはありませぬ。涙は、無意識的にまばたきをすることで常に分泌され、目の表面が乾燥するのを防いでいます(基礎的分泌という)。また、涙は、角

ところが、なんらかの原因で涙や油分の分泌が低下したり、涙が蒸発しやすくなったりとすると、目の表面が乾き、ドライアイに陥ってしまうのです。

ドライアイになると、目が疲れやすくなるばかりか、目

●村上茂樹先生が診療されているむらかみ眼科クリニックは、〒脚-兜熊本奥宇土市南段原町南11-6 200064 (2000) 6000です。

**目の痛み・重だるさ・不快感も
招くドライアイが中高年にも激
増中で放置すると目の老化も早まる**

※※※ 目の不調の多くに ドライアイがひそむ

目が疲れて重だるい、視界がかすんで見えづらい、目がショボショボ・ゴロゴロするといった、目の不快症状を訴える人が近年急増しています。こうした症状が一時的なもので、数日で解消するのであれば問題はありません。しかし、慢性的に続くようであ

れば、このような眼精疲労の原因として、「ドライアイ」を念頭に疑うべきでしょう。ドライアイとは、その名のとおり、目の表面が乾いてしまっただけでなく、自覚症状としてさまざまな目の不快感があり、視機能にも影響を与え、放置できない目の病気で

膜に酸素や栄養を供給したり、目に入ったゴミや老廃物を洗い流したりする役割も担っています。

涙は、上まぶたの目尻側の奥にある涙腺という器官から分泌されますが、涙だけではすぐに水分が蒸発して、目の表面が乾燥してしまいます。実は、上まぶたと下まぶたのふち側にあるマイボーム腺という器官からは油分が分泌されており、この油が目の表面を覆った涙の上をさらに薄く覆い、涙の蒸発を防いでいます。

むらかみ眼科クリニック院長
順天堂大学客員教授
むらかみしげき
村上茂樹



手の平加湿カバーは誰でも簡単にできる

ドライアイの改善に目薬の多用は逆効果で、今注目の自力克服法は「目がぐ潤う」手の平加湿カバー

村上茂樹

涙の成分が洗い流される

自分がドライアイとわかったら、症状の悪化を防ぎ改善するために、次の点に注意して生活しましょう。

携帯電話やパソコンの画面

を見ているときは、意識してまばたきをします。コンタクトレンズの使用をさげ、できれば眼鏡を使うようにしてください。夜更かしをせず空気の乾燥に注意しましょう。意外なところでは、化粧を薄くするのも重要。化粧で

ドライアイかどうかわかるチェック法

チェック項目	チェック欄
①目が疲れやすい	
②目が乾いた感じがする	
③目がゴロゴロする、またはショボショボする	
④光がまぶしく感じられる	
⑤目が痛い	
⑥目が赤くなりやすい	
⑦物がかすんで見える	
⑧白っぽい目ヤニが出る	
⑨目が重たい感じがする	
⑩理由もなく涙が出る	
⑪なんとなく目に不快感がある	
⑫目が熱っぽい、かゆい	



○の数が1~4個……ドライアイの疑い大。
○の数が5~8個……ドライアイである。
○の数が9~12個……重症のドライアイである。

アイライナーやマスカラを多用すると、マイボーム腺がふさがってしまい、油分の分泌が十分に行われなくなり、アイメイクは薄めにし、化粧落としを念入りに行ってください。また、ドライアイの人では目薬(正式には点眼薬という)を必要以上に頻りにさしますが、これもド

ライアイの悪化を招きます。目の表面にはまんべんなく涙が行き渡り、その上にマイボーム腺から分泌された油が薄い膜のような状態で留まって涙の蒸発を防いでいます。健康な目であれば、目薬をさして涙の油分がいったん洗い流されても、すぐにマイボーム腺から新しい油分が補給されるので問題ありません。しかし、ドライアイの人は頻りに目薬をさすため、新しい油分の供給が追いつかなくなり、目がますます乾燥してしまふのです。さらに、市販の目薬には防腐剤が含まれており、その副作用がドライアイをさらに悪化させるという報告もあります。眼科ではドライアイの治療のために、保水力のある目薬や涙液の分泌と安定性をよくする目薬、涙に近い成分でできた「人工涙液」の目薬が処方されることがあります。処方薬であれば基本的に副作用も少なく安全ですが、それでも医師の指示を守り、目薬の使用は1日に6~8回ほどに

とどめてください。さて、私のクリニックにも、ドライアイに悩む患者さんが多数訪れます。特に近年では、生活習慣によるドライアイ、すなわち、パソコン・エアコン・コンタクトレンズの「三つのコン」による「蒸発亢進型(涙の蒸発が著しいタイプ)」の患者さんが激増しています。そのうち、症状のごく軽い人には生活指導のみを行いますが、重度のドライアイに陥っている患者さんには治療を行います。治療はヒアルロン酸を主成分とした保水力のある目薬や涙液の分泌と安定性をよくする目薬の処方や涙点プラグ(涙の排出口である涙点(穴)に小さな栓をして目の乾燥を防ぐ治療法)が中心です。それに加え、私はある簡単な方法を患者さんにすすめ、治療効果を飛躍的に高めることに成功しています。それが、私の考案した「手の平加湿カバー」です。次の記事でくわしく説明しましょう。

手の平加湿カバーは自分の吐いた息で目の湿度を80%以上に保つ画期的治し方で、症状がすぐ和らぐ

村上茂樹

従来のドライアイ治療だけでは不足点もある

ドライアイの治療法には、目を潤すための各種の効能の異なる目薬の定期的な点眼や、涙の減少を抑える涙点プラグの挿入、治療用ゴーグルの使用などがあります。しかし、蒸発亢進型(涙の蒸発が著しいタイプ)のドラ

イアイの場合は、油分や涙の不足が原因で目の表面の涙の安定性が悪く、ドライスポットという小さな乾燥した部分が多くできてしまいます。そのため、人工涙液などを頻りに点眼しても、ドライアイの改善は難しいといえます。また、目薬による治療の場合、高齢者で目薬のさし忘れが頻りに起こったり、社会人

では仕事中に定期的に目薬をさすのが難しかったりといった問題がありました。涙点プラグは、目頭にある涙点(涙の排出口)にシリコンやコーラゲンで作られたプラグ(栓)を挿入し、涙の流出を抑える治療法。この方法により、少ない涙をできるだけ長く目の表面にとどめ、ドライアイを改善させようというわけです。

ところが、涙点プラグも、人によっては異物感があって、高い確率で数カ月後に抜け落ちたりするという問題があるなど、治療効果が一時的なものになっていました。また、目の乾きを防ぐため、ドライアイ治療用のゴーグルも開発されています。ゴーグルで目の周囲を密閉することで湿度を保ち、涙の蒸発を防ぐものですが、これも見

栄えが悪いという問題があり、患者さんはあまり使用しませんが、私にはありません。そこで、私ほもっと手軽で有効なドライアイの治療ができないだろうかと考え、いくつかの治療法を考案しました。その一つに、「ドライアイ治療用呼吸加湿マスク(以下、加湿マスクという)」があります。

加湿マスクは、口と鼻を覆うマスクの、目のちょうど下に当たる部分に穴を開けたもので、口から吐いた温かい息が直接目に誘導されて届くように工夫されています。この息の湿度によって目の表面が潤うばかりか、涙の蒸発を防ぐことが可能になり、ドライアイの症状改善に役立つのです。

加湿マスクは特許を取得し、試作品を患者さんに試してもらっている段階です。そこで、私は、この加湿マスクに準じたしくみでドライアイを改善する方法「手の平加湿カバー」を考案して、ドライアイの治療効果を飛躍的に高

手の平加湿カバーが効くしくみ

- 口から吐く息が直接目に届くため、息の湿度によって目の表面が潤い、涙の蒸発を防ぐ。
- 吐く息で目の周囲が温められるため目の血流がアップし、涙や油分の分泌も活発になる。
- 目が加湿され温められるため、涙の蒸発を防ぐ油分の分泌が促される。
- 心身をリラックスさせる副交感神経が活発になり、疲れ目が改善し涙の量も増える。



次に、手の平加湿カバーを行うさいの姿勢ですが、背すじを伸ばした状態で肩甲骨を寄せ、胸を開いた状態であくびをするように大きく深く深呼吸をします。そうすることで、自律神経（意志とは無

関係に内臓や血管の働きを支配する神経）のうちの副交感神経（心身をリラックスさせる神経）が活発に働き、涙の分泌量も増えるのです。そして、5分間の手の平加湿カバーを終えるさいに、効果をさらに高めるため、目のツボ刺激も併せて行うといいでしょう。疲れ目を解消して涙の分泌を促すツボは、晴明・攢竹・太陽・承泣・球後です。晴明は目頭の少し内側に感じる、骨のくぼみのあたりのツボ。攢竹は眉のつけ根のきわの部分。太陽は眉尻と目尻を結んだ真ん中の少し外側。承泣は目の中心から少し下りた眼窩の縁。球後は承泣のすぐ外側にあるツボです（右頁の図を参照）。

これらのツボを親指や人さし指の腹で優しく押します。決して強く押しはいけません。また、ツボを押すときには眼球を押しさないようにしてください。手の平加湿カバーを行う時間帯や回数は特に決まっていますが、目の乾きを感じた

※※※
手と体を温めてから行うといい

ドライアイの改善に優れた効果を発揮する手の平加湿カバーは、いつでもどこでも簡単にを行うことができます。基本的には、両手で目と口を覆ったまま、ゆっくりと深呼吸

を行えばいいのです（やり方は右頁の図を参照）。そこで、ここでは手の平加湿カバーを行うときのコツを述べることにしましょう。まず、ドライアイを改善するには、体の冷えを取り、目の血流を促すことが大切。そのため、手の平加湿カバーを行う前に、白湯または薄めのお茶を1〜2杯飲んで体を温め、同時にお茶の湯気を手を温めるようにしてください。

次に、手の平加湿カバーを行うさいの姿勢ですが、背すじを伸ばした状態で肩甲骨を寄せ、胸を開いた状態であくびをするように大きく深く深呼吸をします。そうすることで、自律神経（意志とは無

手の平加湿カバーは両手の平で目と口を覆い呼吸をするだけででき、当院の治療でも活用

村上茂樹

手の平加湿カバーのやり方

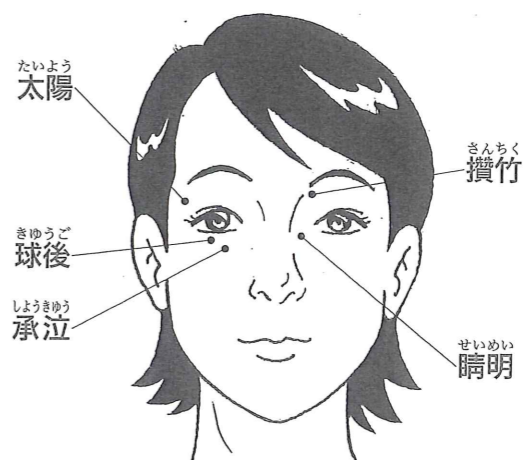


①両手を顔の前に出して小指側を密着させる。そのまま、手首の付け根あたりをアゴにつけて、手の平をドーム状にしながら指先を肩につけ、口から目にかけて顔を覆い手の平を使って空間を作り出す。

効力アップ法

手の平加湿カバーで目の周囲が温まったら、目のツボ刺激を行うと効果がさらに高まる。

右の図の5つのツボを、それぞれ10〜20回、親指や人さし指の腹でやさしく押す。押す時間は1回につき1秒程度。決して強く押さないこと。また、ツボを押すときには決して眼球を押しさないようにする。



※※※
目が潤い
血流もアップ

手の平加湿カバーは、簡単にいうと手の平をお椀のような形にして目と口を覆い、口から吐く息を目に誘導する方

法です。5分程度やれば、目の周辺の湿度が80〜100%に高まり、目の表面を潤すことが可能です。そのうえ、吐く息で目の周囲も温められるため、目の血流がアップします。すると、新鮮な酸素や栄養が眼と周囲

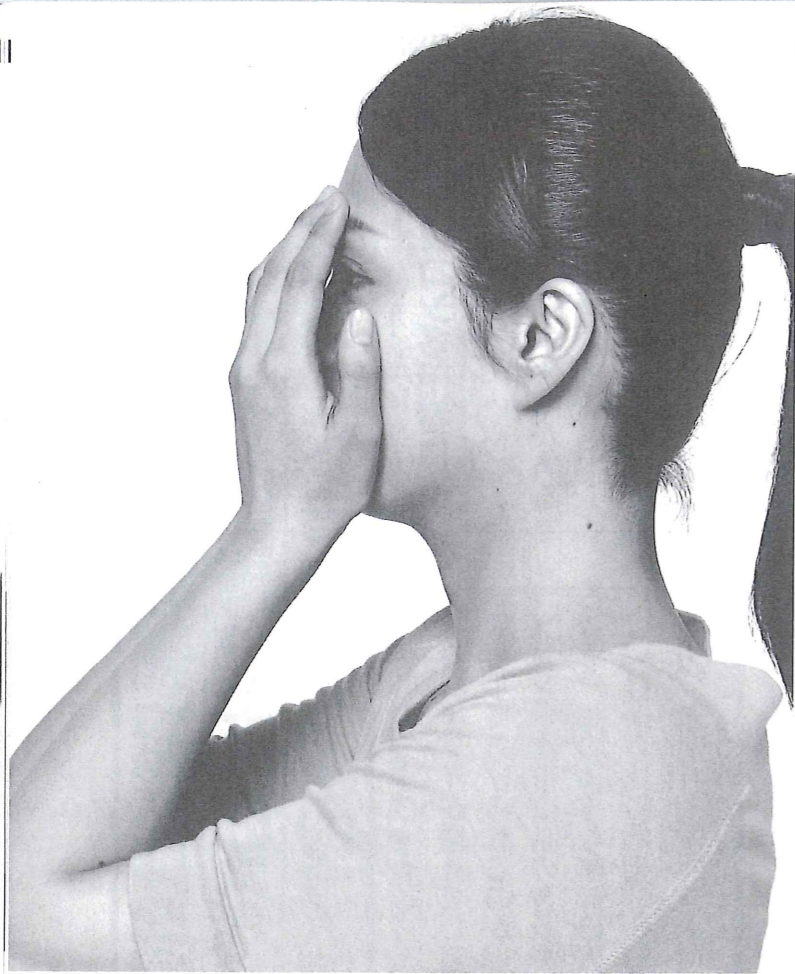
の組織に行き届き、目の疲れが速やかに改善するほか、涙や油分の分泌も活発になります。また、目の表面における涙液の分布も均一になって安定するため、ドライスポットもできにくくなります。手の平加湿カバーをやれば、

ば、涙の蒸発も抑えることができます。涙の上層を覆い涙の蒸発を防ぐ油分は、まぶたのふちにあるマイボーム腺から分泌されています。目が温められると、マイボーム腺の穴で固まっていた油が溶け出し、油分の分泌が促されるのです。

手の平加湿カバーによる温熱効果はまだあります。目の周囲が温まると、近くに分布する三叉神経（顔面を覆う知覚神経）が刺激され、三叉神経とつながっている副交感神経（心身をリラックスさせる神経）が働くようになります。すると、眼球内の筋肉（毛様体筋など）の働きがよくなり、ピントが合って物が見やすくなるのです。物が見やすくなれば疲れ目も改善し、ドライアイの症状も和らいでいきます。

さらに、副交感神経が活発になると涙の分泌量も増えることもわかっています。ドライアイの症状に悩む人は、簡単にできる手の平加湿カバーを試してください。

ときに、5分程度行うようにするといいでしょう。特に、目を酷使する環境にある人は、まばたきの回数が減少してドライアイになりやすくなっています。そういう人は、作業1〜2時間に1回は手の平加湿カバーを行うようにしましょう。休憩時間にも手の平加湿カバーを習慣づけるようにすれば、ドライアイの改善も早まるはず。さらに、目の疲れがたまってくる午後2時以降は、目の疲れや乾きを感じたとき、手の平加湿カバーをこまめに行うのも効果的です。夜寝る前にも念入りに行えば、睡眠の導入や質も一段とよくなり、目の疲労が取れ、ドライアイが改善しやすくなります。



手の平加湿カバーでドライアイの改善する人が多い

手の平加湿カバーを仕事中に やったら2週間でドライアイが 治り、疲れ目も目の痛みも解消

むらかみしげき
村上茂樹

治療と併せて手の平 加湿カバーを行った

ここからの記事では、眼科治療と手の平加湿カバーでドライアイを改善した患者さんの例を紹介しましょう。
熊本県在住の川瀬芳子さん(仮名・53歳・主婦)は、2年前から工場での部品の検品作業をしています。エアコンの効いた部屋で細かい部品を長時間



手の平加湿カバーの効果

工場で細かい部品の検品作業を行っている川瀬さんは、目の乾きや充血・痛み・重だるさなどの症状に悩んでいた。

市販の目薬を1日に何回も差したが、症状は改善しなかった。



仕事の合間に手の平加湿カバーを行ったところ、2週間後には目の乾きや充血がなくなり、目を酷使しても目の痛み・重だるさといった症状が現れなくなった。



間見つめるため、目を酷使する仕事といえるでしょう。果たして、川瀬さんは1年

ほど前から午後になると目の疲労を感じはじめ、特に目の奥の痛み・重だるさ・ゴロゴロ感がひどくなってきました。また、目の表面の乾いた感じや充血も現れました。症状がひどい状態でも無理して仕事を続けると、目が熱くなって涙がポロポロと出てしま

うこともあったそうです。

川瀬さんは、市販の目薬を1日に何回も差したそうですが、症状は一向に改善しなかったといえます。そこで、今から半年前の3月、私のクリニックを訪れたのです。

早速、川瀬さんを診察すると、目の表面に表層角膜炎と呼ばれる角膜表面の細かい傷が無数に認められ、これが涙の分布を不均一にした結果、重症のドライアイに陥っていることがわかりました。

そこで、私は、市販の目薬の使用を中止してもらい、保水効果のあるヒアルロン酸と人工涙液、そして炎症を改善する抗炎症薬の点眼を処方しました。また、目の酷使が原因で涙の分泌が減っていたため、涙点プラグ(涙の排出口である涙点(穴)に小さな栓をして目の乾燥を防ぐ治療法)の処置も行いました。

その結果、川瀬さんのドライアイは改善に向かいましたが、点眼をする間隔が開いたり、点眼そのものをし忘れていたりすることが多く、午後にな

ると目の疲れや充血・重だるさが出てきたといえます。そこで、作業中でも簡単にできる「手の平加湿カバー」を行うようにすすめたのです。

川瀬さんは、仕事や休憩中に手の平加湿カバーを行うことは、少し気恥ずかしく感じたといえます。それでも、つらい症状を改善するため1回につき10分、仕事に4回以上は毎日やったそうです。

すると、2週間後には目の乾きや充血がなくなり、目を酷使しても疲れ目や目の痛み・重だるさといった症状が現れなくなりました。

「手の平加湿カバーを行うと、目の表面に温かくて湿った息が当たって、とても心地よく感じます。夕方になるとまぶたが下がってしまう疲労性眼瞼下垂症状も改善し、まわりの人からは目元がパッチリしてきたといわれます」

一時は仕事を辞めようと考えてたという川瀬さんですが、今では眼科の治療と手の平加湿カバーで元気に働いています。

頭痛や首の痛みも招いたドライ アイが、手の平加湿カバーで 大幅改善し、眼精疲労も消えた

むらかみしげき
村上茂樹

頭痛や肩こりの原因は ドライアイだった

次は熊本県に住む増田隆一さん(仮名・60歳・印刷会社経営)の症例です。

増田さんは、印刷物のデザインや図面作成を長時間にわたってパソコンで行うため、8年ほど前から目の疲れを感

じるようになりました。目を開けるのが困難になるほどの疲れ目や、目の奥やまゆの辺りの痛みを感じるようになってきました。

症状はどんどん強くなり、首すじや後頭部にまで痛みが広がるようになったため、増田さんは鍼治療や整体マッサージに通い、なんとか改善し

ようとしたといえます。

ところが、鍼治療や整体を受けると、その場では症状が和らぐものの、仕事に復帰すると症状がぶり返してしまいます。心配になった増田さんは、大きな病院でCT(コンピューター断層撮影)やMRI(磁気共鳴画像)などの精密検査を受けましたが、異常は見つからず、途方に暮れてしまったそうです。

そんなとき、目に関する私の著書を読んだ増田さんは、今から6カ月ほど前に私の眼科を受診しました。

診察してみると、増田さんの目の涙はすぐに蒸発し、涙の層が短時間で破綻してしまいうほど、重度のドライアイでした。また、角膜や結膜(白目の部分)の表面に細かい傷がある表層角膜炎も併発。こうした状態が眼精疲労を誘発して、目の痛みや重い頭痛・首痛の原因になっていると推測できました。

増田さんは、首痛や肩こり、頭痛が目に影響を与えていると思っていたようです

が、実際はドライアイが原因で頭痛や首痛が起こっていたというわけです。

そこで、増田さんにはヒアルロン酸・人工涙液・抗炎症剤のほか、涙液の分泌と安定性をよくする点眼薬も処方しました。併せて、自宅でも簡単にできる「手の平加湿カバー」を指導したのです。

増田さんは仕事で、1〜2時間に1回は手の平加湿カバーを行ったそうです。

「手の平加湿カバーを始めて数週間で、眼精疲労やドライアイの目のゴロつきが改善しはじめ、首痛や肩こり・頭痛まで改善してきました。目を酷使する仕事のため、手の平加湿カバーも仕事の一部だと自分にいい聞かせ、毎日行っています」

現在の増田さんは、頭痛や首痛などの症状もすっかりなくなっています。目の疲れに関しては、長時間パソコンの画面を見つめつづけると少し出るものの、手の平加湿カバーをこまめに行って撃退しているそうです。