

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

ドライアイ Dry Eye

1日の生活の中で「スマホの画面を見ない」という方は、ほとんどいないのではないのでしょうか？ 知りたい情報を手軽に調べられたり、便利なアプリが次々と登場しゲームに熱中したり、TikTok や Instagram をだらだらと見てしまったりと、日常生活で手放すことができないスマートフォン。画面を見続けるその行動が、まばたきの回数を減らし、本来、目を保護する涙を減らし、目の表面を傷つけやすくなってしまいます。その結果として、目がゴロゴロする、目が乾燥する、充血するなどが症状として現れる「ドライアイ」になっているかもしれません。

Most people probably look at their smartphone screens during the course of a day. We can easily find information we want to know, and we are easily addicted to playing games, as more and more convenient apps appear one after another, and we are often absorbed in watching TikTok and Instagram. We can't live without our smartphones in our daily lives, whether we're snooping around, watching TikTok or Instagram, or simply browsing. This behavior of looking at the screen continuously reduces the number of times we blink, which in turn reduces the amount of tears that normally protect our eyes. This, then, can easily damage the surface of our eyes. As a result, you may end up suffering from "dry eye," which manifests itself in symptoms such as discomfort, dryness and redness in the eyes.

1.ドライアイについて説明します So What is Dry Eye?

ドライアイとは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって目の表面に傷を伴う病気の事です。PCやスマホの長時間の使用、エアコンなどで乾燥、コンタクトレンズの使用などが原因になることがあります。

Dry eye is a condition that causes damage to the surface of the eye due to an imbalance in the amount or quality of tears, which are essential to protecting the eye. It can be caused by prolonged use of computers and smartphones, dryness caused by air conditioning, and the use of contact lenses.

〈PCやスマホの長時間の使用〉Prolonged use of computers and smartphones

長時間使用することにより瞬きが少なくなります。私たちは意識しなくても、ふつう3秒に1回ぐらい瞬きをしますが、なにかに集中していると、瞬きの回数が減ります。例えば読書で6秒に1回ぐらい、スマホやPC操作で十数秒に1回程度になります。その結果、目を守る涙が減り、また、視線が激しく移動するため目に大変負担となり、疲れ目やドライアイを引き起こします。

Prolonged use of a computer or smartphone reduces the amount of blinking. We usually blink about once every three seconds even if we are not conscious, but when we are concentrating on something, the number of times we blink decreases. For example, when reading a book, you blink about once every six seconds, and when using a smartphone or computer, you blink about once every ten seconds. As a result, the tears that protect the eyes decrease, and the eye movements become more intense, which strains the eyes and can cause tiredness and dry eyes.

〈乾燥〉Dryness

空気が乾燥していると、目の表面から涙液が蒸発しやすくなります。季節の変わり目や冷暖房がかかっている部屋で直接風がかかることで目が乾きます。

When the air is dry, the tear fluids easily evaporate from the surface of the eye. Eyes can become dry due to seasonal changes or direct exposure to the wind in an air-conditioned room.

〈コンタクトレンズの使用〉Use of contact lenses

コンタクトレンズは涙の層の中に入り、角膜に吸いつくような形で安定しています。コンタクトレンズ使用時のドライアイにはさまざまな要因がありますが、ソフトレンズを使っている場合に起こりやすいのが、レンズが涙を吸収してしまうことによる目の乾燥です。涙の量が減るとコンタクトレンズが乾燥し、周囲の涙を吸収してしまうため、余計に涙の量が減って目が乾いてしまうのです。

Contact lenses are placed on top of a layer of tears, and rest by suctioning onto the cornea. There are many factors that contribute to dry eyes when using contact lenses, but the most common cause when using soft lenses is due to the lenses absorbing tears. When the amount of tears decreases, the contact lenses dry out and start absorbing more tears from the surrounding area, causing the eyes to dry from an excessive decrease in the amount of tears.

2.こんな症状はドライアイかもしれません

If you have these symptoms, you may have dry eye

目が疲れやすい Eyes get easily tired

目が乾いた感じがする Eyes are dry

目がしよぼしよぼする Eyes feel heavy

目がゴロゴロする Discomfort in the eyes

目が重い Heaviness in the eyes

目が痛い Pain in the eyes

なんとなく目に不快感がある Slightly discomfort in the eyes

目やにが出る Eye discharge

目が赤い Red eyes

まぶしい Things look too bright

目がかゆい Itchy eyes

物が霞んで見える Things look hazy

涙が出る Tears in my eyes

いかがでしたか？

5個以上あてはまれば、ドライアイかもしれません。

If 5 or more of the above apply to you, you may have dry eyes.

3.対処方法 Suggested Remedies for Dry Eye

①目薬を使用し目を潤す Use eyedrops to moisten the eyes.

目のかわきには、潤いを与えた涙液に似た成分の目薬を選びましょう。涙に近い成分が含まれている人工涙液タイプの目薬を選ぶと良いでしょう。その際は、パッケージの効能欄に「涙液の補助(目のかわき)」と記載された目薬を選びましょう。

For dry eye, choose eyedrops that moisturize and have ingredients similar to lachrymal fluid. It is best to choose artificial lachrymal-type eyedrops that contain

ingredients similar to tears. In this case, choose eyedrops with the indication "to assist lachrymal secretion (eyes dryness)" listed on the package.

間違った目薬の使い方 Wrong ways of using eyedrops

目薬の容器が目のふちやまぶた、まつ毛に触れている

The eyedrop container touches the edge of the eye, eyelid, or eyelash.

→目薬が汚染される可能性が高い The eyedrop fluid may get contaminated.

目薬をさした後、目をぱちぱちする Blinking after applying eyedrops.

→せっかくさした点眼薬が鼻に流れ込んでしまい、薬の効果がなくなる

The medicinal effect will be lost if the eyedrop flows down onto your nose, despite having applied it.

何滴も目薬をさしている Applying multiple drops of the eyedrops.

→さした点眼薬が、目からあふれてしまうだけで、効果は変わらない

You will only be wasting eyedrops as you let it overflow, and the excess will not change the effect.

目の周りに落ちた目薬を目に流し込む Applying the overspill of eyedrops into your eyes.

→目の周りに付着しているホコリや細菌、花粉などの異物も一緒に入る

You will cause foreign substances such as dust, bacteria, and pollen that are attached to the area around the eyes to also enter the eyes.

正しい目薬の使い方 The correct way to use eyedrops

「あっかんべえ」のように、下のまぶたを軽く引いて、容器の先が目のふちや、まつ毛などに触れないよう気をつけて目薬をさします。

Pull down lightly on the lower eyelid, as if you are doing the Japanese taunt of "akambe," and apply eyedrops, taking care not to let the tip of the container touch the edge of the eye or the edge of the eyes.

目薬は1回1滴で十分です。なぜなら目の中に一度に入る目薬の量はせいぜい1滴程度だからです。それ以上はただ目からあふれるだけです。

One drop of eye drops at a time is sufficient. This is because only one drop of eye drops should enter the eye at a time. Any more than that and it will simply overflow.

点眼後は目を閉じ、約1分ほど待ちましょう。

Close your eyes and wait about one minute after applying the drops.

1日の点眼回数は指示通りにしましょう。多くても5～6回程度です。目薬をさしすぎると、目の表面を覆っている3層構造が崩れ、かえって目の表面に傷がついてしまうことがあります。

特にドライアイの場合、目の表面に細かい傷がついていることがよくあります。そこに目薬をさしすぎると、傷がさらに大きくなって症状が悪くなることがあるので、回数にも注意してください。

Apply eyedrops as per instructions. At most, use 5 to 6 times a day. Excessive use can break down the three-layer structure that covers the surface of the eye, causing scratches on the surface. Fine scratches often appear on the eye's surface, especially in cases of dry eye. If too much eyedrops are applied, the scratches may be enlarged and worsen the symptoms.

一度開封したら直射日光の当たらない涼しいところに清潔に保管し、1ヶ月くらいを目安として、残った点眼薬は使わないようにしましょう。

Once opened, store in a cool place out of direct sunlight and use within a month. Avoid using if it is any older.

コンタクトをしている人は、コンタクト使用時でも使える目薬を選んでください。

If you wear contact lenses, choose eyedrops that are suited for use with contacts.

②PC、スマホの距離とこまめな休息

Take distance from computers and smartphones, and frequent breaks

PCは見下ろす位置に、スマホは30cm以上離しましょう。こまめな休息も大切なので、1時間画面を見たら、1分は目を閉じて休息しましょう。

Keep your computer in a position where you can look down on it, and keep your smartphone at least 30 cm away from your face. It is also important to take frequent breaks, so after looking at a screen for one hour, close your eyes for one minute and take a rest.

③意識して瞬き回数を増やす

Actively increase the number of times you blink.

集中してしまうと瞬きの回数が極端に減るので、意識して瞬きするようにしましょう。

まばたきをしても完全に目が閉じていない「瞬き不全」が目の乾きの原因になる場合があります。意識して目をシッカリつぶる、目をギュッと閉じてパッと開くなどトレーニングもお勧めです。

When you concentrate, the number of times you blink decreases to an extreme level, so tell yourself to actively blink.

Defective blinking, where the eyes do not close completely even when blinking, may be the cause of dryness. Consciously training the eyes to shut properly is also recommended; closing the eyes tightly and then opening them quickly.

④乾燥の環境をつくらない

Avoid creating a dry environment

冷暖房が直接あたると目が乾燥するので、直接当たらない場所に移動する。空気の汚れやたばこの煙などは目に染みるので避けましょう。加湿はおすすめです。

Direct exposure to air conditioning will dry out the eyes, so move to a location where there is no direct exposure. Avoid air pollution and cigarette smoke, which can stain the eyes. Humidification is recommended.

症状がひどい場合は、眼科受診をお勧めします。大切な目ですからしっかり保護してください。

If symptoms are severe, an eye examination is recommended. Your eyes are important, so make sure to take care of them well.