



健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第76号 2021年10月発行



10月10日は目の愛護デー！目を大切にしましょう！！

今回はドライアイについて

「ドライアイ」とは、涙の量が減ったり、涙の成分が変わってしまうことで、目が乾き、角膜や結膜に障害を伴うことがある病気です。放っておくと、視力が低下したり、目を開けるのがつらくなったり。ただ、初期症状はとてもあいまいで、何となく目が疲れやすいなど自分で気づきにくいのが難点です。

ドライアイの主な自覚症状

- ◆ 目が疲れやすい
- ◆ 理由もなく涙が出る
- ◆ 目が赤くなりやすい
- ◆ 目が痛い
- ◆ 物がかすんで見える
- ◆ 何となく目に不快感がある
- ◆ 目ヤニが出る
- ◆ 目がかゆい
- ◆ 目が乾いた感じがする
- ◆ 目がゴロゴロする
- ◆ 目が重たい感じがする
- ◆ 光をまぶしく感じやすい

ドライアイの検査：







気になったらまず眼科で涙の量と質のチェックを！
眼科では視力検査などの基本的な検査のほか、涙の量や涙の質を調べる検査を行います。そしてドライアイ、または他の病気であるかを調べます。

ドライアイの治療：

眼科では、涙に潤いを与える点眼薬や、涙の成分である水分やムチンを出す点眼薬、そして、目の障害を治す治療薬が処方されます。

日常でのドライアイ対策

日常生活での注意点

<p>家庭では 編み物や針仕事をするときには、意識してまばたきを。暖房器具を使うときは加湿器もいっしょに！</p> 	<p>職場では パソコン作業時はまばたきが激減するので適度に休憩を。エアコンの風邪が直接当たらない位置に座るのも大切。</p> 
<p>ドライブでは エアコンや外からの風が直接目に当たらないよう注意を。また、運転中は緊張が高まり、まばたきが減るのでつねに余裕をもって。</p> 	<p>飛行機では 機内は湿度が数%まで低下することがあるので、目薬を忘れずに。また、コンタクトレンズの方はメガネに変えておく方が無難。</p> 
<p>洗顔・洗髪するとき 洗剤が目に入らないよう十分注意を。</p> 	<p>タバコの煙 タバコの煙も大敵。周りの人が吸っている場合は自分の目にあたらないよう注意を。</p> 

スマートフォンを長時間見るときやゲームを長時間するときも

気を付けましょう。



目のつかれ・かすみに！ピント調節機能改善剤配合



目の洗浄に

目の疲れに

涙不足・コンタクト装用時に

