

順天堂大学客員教授で、本紙「眼のはなしQ&A」でお馴染み「むらかみ眼科クリニック」(宇土市南段原町)の村上茂樹院長が、順天堂大学や東京理科大学の教授たちとまとめた「スポーツ系大学生におけるドライアイの現状と



村上茂樹院長

その問題点」という英語での学術論文が、イタリアの医学雑誌に掲載された。村上院長に内容を紹介してもらった。

それによると、ドライアイが比較的高い頻度で不具合の一因になっていることが判明。自覚的ドライアイの有病率は61%、診断

むらかみ眼科クリニックの村上茂樹院長が

ドライアイの現状と問題点を発表

英語での学術論文がイタリアの医学雑誌に掲載



論文の学術的イタリア語の表紙が掲載された。院長の論文が医学雑誌に掲載された。

的なものが9%で、重症度では重度が17%、中等度は16%、軽度22%で正常は44%だった。また、自覚症状については、重度・中等度合わせて34%となっていた。これらのことから、スポーツ系大学生においてドライアイの自覚的有病率が高いことが判った。

(ドライアイ)の原因と対策
ドライアイは、眼を守る涙の量が減ったり、成分が変化することで、その働き不十分になったり目が乾燥し傷ついたりする症状のことをいう。しかし、「眼

が乾くと訴える人は少な

く、「目が疲れる」「しょぼしょぼする」という不快感を持つ人が多い。

ドライアイの原因とその対策としては、
○空気の乾燥。目の表面から涙液が蒸発しやすくなり、ドライアイの症状がより強くなる。風が直接眼に当たらないようエアコンの風向きに注意したり、加湿にも心掛ける。

加湿にも心掛ける。
○瞬きが少ない。読書やパソコン操作時に集中していると瞬きの回数が減る。すると涙液の蒸発が進み、症状が顕著になる。

特にコンタクトレンズの人は要注意だ。対策としては瞬きの回数を増やすとともに、しっかり瞬きをする(完全に目を閉じる)。目を酷使する作業では間に休憩を入れる。

○結膜炎など。近年急増しているアレルギー性結膜炎などでもドライアイを併発する。また、目以外にも口や鼻などの粘膜も乾燥し、関節痛等を伴うシェーグレン症候群という重症のドライアイもある。

○点眼薬で目を潤す。保水効果や涙液分泌を促進させる目薬を点眼して、直接、眼の表面を潤すことが最も基本的な治療法。但し、防腐剤入りの市販の点眼薬はできるだけ避け、眼科医に選んでもらう。

○涙点プラグを挿入して目を潤す。涙点(涙の排水口)に最新の小さなプラグを挿入することで、涙を眼球表面に長く留め改善される。痛みもなく1分程度終了、高い効果が期待される。

○パソコンやテレビは画面を見下ろす位置に。上面を見ると自然にまぶたが大きく開き、それだけ涙の蒸発が早くなる。

なお、目の疲れや不調の原因として、ドライアイだけでなく、他に緑内障など



マスクの中に切り込み弁を入れ、呼吸の時にだけ弁が開く。すなわち、呼吸の時は弁が開いてマスク内の保湿蒸気を眼の周りに送る。

眼の奥の病気を合併している場合もあるため、放置したり自己判断せず、早めに眼科専門医への相談が重要になってくる。

治療用のマスク

ドライアイの治療や予防としては、他に保護用のゴーグル(保護眼鏡)も開発されている。しかし、ゴーグルは見栄えが悪く、装着もしにくいなど難点があった。

そこで、村上院長は数年前から「もっと手軽で有効な治療用具はできないものか」と考案したのが「ドライアイ治療用マスク」。

このマスクは、呼吸(吐いた息)で常に眼の周囲に体温に近い蒸気が出されることで、眼の表面を潤す効果がある。

マスクを装着していれば眼の周囲は80%~100%近い加湿状態になり、ドライアイに大きな効果をもたらすという。しかも折り畳める柔らかい素材のため、携帯にも便利だ。

今後はさらに有効性に向けて、研究・実用代に着手する予定で、1,500万人以上にも及ぶといわれるドライアイ症状に悩む人たちにとっては朗報となりそうだ。

また、村上院長は手指の不自由な患者でも、使い切りの点眼薬が楽に開封できる「開封容器」も別途、特許取得するなど、眼の治療や保護に対する情熱は並々ならぬものがある。村上院長は眼科医として史上初の日本医学

会専門医認定3冠(眼科学会、東洋医学、抗加齢医学)を取得している。