

湿度の低い冬は乾燥する

目唇手も

痛い！
ヒリヒリする！！
治りづらい!!!

気温だけでなく湿度も下がる冬は、空気の乾燥によって体のあらゆるところが目・唇・手の乾燥の原因は、普段の生活習慣やくせにあることも多いんです。

ドライアイ 深刻度別 最新対処&治療法

編集部のおすすめ

治療法	詳細
軽	<p>温あな法</p> <p>まぶたを温めると脂分が溶け出しやすくなる</p> <p>40℃程度の湯かお湯に浸す乾燥布など、まぶたを温めることで、マイボーム腺から出る脂分が溶け出しやすくなり、脂分不足が解消できる。マイボーム腺の脂分が溶けて出てくることで、マイボーム腺機能不全の人には効果が期待できる。1日2回以上、5分ずつ温めると効果的です。</p>
目元の洗浄	<p>マイボーム腺の詰まりを取って清潔に、かつ潤いをよくする</p> <p>目元を清潔に保つ行為をリッドハイジーン（目元清掃）といひ、ドライアイの原因の一つであるマイボーム腺の詰まりを取り除く。専用の洗浄剤を使ってマイボーム腺の出口を洗浄し、詰まりを取り除く。マイボーム腺の詰まりを取り除くことで、目元の乾燥を防ぐことができる。アイメイクをしつかりする人に特に効果的。</p>
目薬	<p>涙に近い成分が配合されたタイプの目薬を選ぶ</p> <p>市販のドライアイ目薬には、涙の成分に近い成分を配合したタイプがある。涙の成分を補って目元の乾燥を防ぐ作用がある。処方目薬は、目の乾燥に作用して目の表面の乾燥を治癒したり、脂分を増やす効果の高い目薬もある。処方目薬は、眼科で相談してみよう。</p>
重	<p>重度のマイボーム腺機能不全の解消に効果的</p> <p>症状が重くなる場合は、IPL（インテンシブパルス・ライト）機器を使った治療方法がある。IPL機器で特定の波長の光を当てて目元の血管を改善することで、マイボーム腺機能不全を解消する。費用は症状によって異なり、1回5000～1万円程度。全国約30カ所の眼科で受けられる。</p>

魚を食べるとドライアイが改善する!

マイボーム腺から分泌される脂分の「質」は、食生活によって変わるという。「脂っこい肉類を多く摂り続けていると、マイボーム腺の中の脂分が変性して詰まりやすくなります。重度のマイボーム腺機能不全の患者には肉食中心の人が多く、その改善のために魚由来のDHA・EPA製剤を処方することもあります」(有田さん)

魚由来の脂なら、マイボーム腺の脂分がサラサラになり、分泌しやすくなるという。手軽にできるドライアイ対策として、魚食中心の生活をおすすめだ。

それが当たり前ではないんです!

うる乾かないケア方法

カピカピ、カサカサ状態に。痛くてつらいドライアイに手荒れ、唇荒れも、冬だから仕方ない...と諦めないで! 冬も乾燥知らずで過ごせるように、それぞれの分野の専門家に聞いた「乾かない」ケア方法を伝授します!

あなたは大丈夫? ドライアイ度チェック

- コロコロする
- よく乾く
- 痛む時がある
- 疲れやすい
- かすむ
- 光をまぶしく感じるが多い
- なんとなく見えにくい
- パソコンを使うことが多い
- コンタクトレンズを使用している
- エアコンの効いた環境に長時間いる
- スマホを手放せない
- ストレスが多い
- アイメイクは欠かせない

※1つでも当てはまる人は要注意!

目の乾燥がひどいとき、涙の量が減ることで、目の表面が乾燥してしまいます。乾燥がひどくなると、目の表面がカサカサしたり、赤みが出たり、痛みが出たり、かすんだり、涙が乾いたりして、ドライアイの状態になります。ドライアイの原因は、目の表面の水分が蒸発してしまうことです。冬は乾燥しやすい季節なので、目の乾燥を防ぐためには、目の表面を保湿することが大切です。

ドライアイの原因は、目の表面の水分が蒸発してしまうことです。冬は乾燥しやすい季節なので、目の乾燥を防ぐためには、目の表面を保湿することが大切です。ドライアイの原因は、目の表面の水分が蒸発してしまうことです。冬は乾燥しやすい季節なので、目の乾燥を防ぐためには、目の表面を保湿することが大切です。

マイボーム腺はココにある!

まぶたのまつげの根元にマイボーム腺があります。マイボーム腺は、目の表面を保湿するために重要な役割を果たしています。マイボーム腺が詰まると、目の表面が乾燥しやすくなります。マイボーム腺を清潔に保つことは、ドライアイを防ぐために重要です。