



阿波

2012
12
No.91

あすに向かって 人の花咲くやすらぎ空間 阿波市

URL <http://www.city.awajishima.lg.jp> E-mail info@city.awajishima.lg.jp



阿波市の花満開 ~七番札所十楽寺前のコスモス畑~

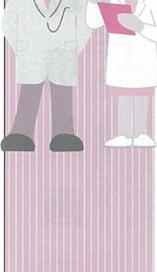
CONTENTS

特集「うまい話に気をつけて」	1~2
阿波踊り写真コンクールほか	3
ガンバレ! あわキッズ!	4~6
旅館	10
うちのお医者さん	11~12
暮らしのお知らせ	13~20
フォトニュース	21~24
図書館カレンダー	25~26
健康だより	27~28
広報クイズ・うちの子一番♪ ほか	裏表紙
※今月の折り込みは「議会だより・衆議院議員選挙について」	

うちの お医者さん

43 目にも乾燥注意報「ドライアイ」

まつもと はるえ 松本 治恵 先生



手荒れ・肌荒れ、ひじ・かかとの力任せが気になる季節になりました。その上、肌を刺すような寒さ。暖房やストーブで、お部屋の空気はさらに乾燥、そして肌はさらに乾燥。「肌・乾燥注意報」には敏感な私たちですが、「目」は大丈夫ですか?

実は、「目も乾くのです。」「ドライアイ」という病気があります。次の症状で当てはまる項目に○をつけください。

●目に何かが入っているようにゴロゴロする

●チクチク痛む

●ものがかすんで見にくい

●光を見ると眩しい

●目が乾いた感じがする(朝、目を開けににくい)

●重たい感じがする

●目が疲れやすい

●何となく目に不快感がある

●少量の目やにが出る

●が5つ以上なら「ドライアイかも?」さらに10秒以上目を開けていられない、瞬きの回数が多い(1分間に40回以上なら、ドライアイの可能性大)。

では、「ドライアイってどんな病気なのでしょう。涙の「量」が不

足して「質が悪くなる」とことで、目の表面が乾いて傷つきやすい状態です。

「ドライアイ」の原因には、

●涙の質・量が低下する状態(目

の病気、薬の影響、加齢、夜間、

ストレス)

●瞬きが少なくなる状態(コン

ピューター、細かい作業、読書、

運転など)。集中しているとき、瞬きは減少)

●涙が蒸発しやすい環境(乾燥し

た部屋、風が吹き付ける状態)

●コンタクトレンズ使用

●紫外線

などがあります。

●ドライアイの対策には

●部屋の湿度を保つ(加湿器、濡

れタオルを干す)

●暖房の風を直接顔に当たらない

●コンピューターなど細かい作

業をするときは意識的に瞬きを入れたりする

●画面など見るのは目より下方に置く(上まぶたで目の上が保護されて目の乾燥予防になる)

目薬による治療も可能です。

●目薬は

涙を目の表面にきれいに広げる粘

液製剤

●涙の量を補う人=涙液

●涙の表面を覆うヒアルロン酸製剤

の3種類があります。詳しくは眼

科にご相談ください。

そして、少しでも快適に乾燥の季

節を乗り切ります。

科にご相談ください。

そして、少しでも快適に乾燥の季

節を乗り切ります。