



眼球の断面と涙液層の構造

ます。涙の
量や質の異
常によつ
て目が疲
れる、かゆ
い、痛い、
いきます。

コロコロす
るがまし
充血する
乾くなとの
さままでな
症状を起し
ますのがド
ライアイで
す。

涙は絶え
ず分泌さ
きやすくなりま
す。

⑯ ドライアイに気をつけましょう

人生100年時代の健 康 管 理

桐生大学・鶴見大短期大学部学長 山科 章

前回、眼精疲労の子
どもが「ドライアイ」も眼精疲
労の原因になるので自
身の問題が主な原因で
乾燥させないようにす
ました」と書きま
る原因にもなっています
と書きま

した。眼精疲労もド
ライアイもディスプレー
やスマート画面（モニタ）
り、眼不快感や視機能
異常を生じて、眼表面の
角膜が乾燥する原因で
障害を伴つことがあります
が、お互いを悪く思
う性質による疾患であ
ります。涙の安定性を
保つためには、涙液の供
給を守ることがあ
ります。

日本眼科学会のガイド
ラインでは、「ドライ
アイはさまざまな要
因による涙液層の不安
定性による疾患である」と定義されてい
ます。



【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

涙の層（涙液層）が
目の表面を覆い、目的
乾燥を防ぐと共に異
物の侵入を防いでいま
す。涙の層は目の表面
(角膜)から外側に向
かってムチン層・水
層・油層の3層にな
っています。

ムチン層は目(眼
球結膜)の表面の細胞
から分泌される粘液が
主成分で、角膜と涙を
接着し涙の安定性を
保っています。

水層はその前面にあ
り涙液層の大部分を占
め、上まぶたの裏にあ
る涙腺から分泌される
涙が主成分です。たん
ぱく質、ナトリウムや
酸素などを多く含む物
質を含み、角膜の保護
作用をもつた光透過角
膜の栄養補給源の役割
を果たします。

最表面の油層は、ま
ぶたの縁にあるマイボ
ーム腺から分泌される
「一ムード」の液が蒸
発によって形成され
ます。この表面に広が
つて瞼となり、涙を蒸
発するのを防ぎます。
ドライアイでマボーム腺
は活性化され、涙の分泌
が少なくなるのです。

ドライアイは生活習
慣と関連して起こること
が多いのです。日ごろ
では、油層にむらがで
るといいます。

乾くなとの
さままでな
症状を起し
ますのがド
ライアイで
す。

ドライアイは生活習
慣と関連して起こること
が多いのです。日ごろ
では、油層にむらがで
るといいます。

■保健・福祉

◆毎月曜曜連載 桐生大学・桐生大
学短期大学部副学長の山科章さん
は、同大学医療保健学部の学生など
に講義も開講している。