



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業。1978年広島国際病院内科勤務。99年東京医科歯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。

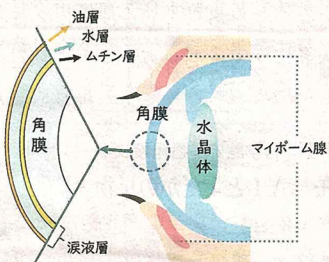
人生100年時代の**健康管理**

桐生大学 桐生会館交通部長 山科 章

前回、眼精疲労の予防法を紹介する中で、「アイもディスプレイもドライアイも眼精疲労の原因になるので目の過労を乾かさないようにしよう」と書きま

る原因にもなっています。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り涙液層の安定性が低下する疾患であり、眼不快感や視機能異常を生じ、眼表面の隅、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

れ、涙の層(涙液層)が目の表面を覆い、目の乾燥を防ぐと同時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。



眼球の断面と涙液層の構造

ます。涙の量や質の異常によって、目が疲れる、かゆい、痛い、目の乾きなどの症状を引き起こすのがドライアイで、よって機能が低下するおそれがあります。

まはたきの回数が少ないと涙の分泌が減り、油層もむらがりやすくなります。涙液が塗れられなくなると、涙の成分が不足し、目の下の角質が乾燥しやすくなります。

からドライアイになり、生活習慣を改善しましょう。特に、ドライアイの3つのポイントの長時間使用、エアコンによる乾燥、コンタクトレンズの長時間着用には気をつけ、まぶたを頻回にしましょう。

◆毎週月曜連載 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。

⑬ ドライアイに気をつけましょう

保健・福祉

※今回は夜トトレに「回行きますか?」です。