



JAヘルシー  
クリニック

## 目の健康とドライアイ対策

現在、日本では約800万〜2200万人ものドライアイの人がいるといわれています。10月10日は目の愛護デーです。この機会に目の健康について考えてみましょう。



### ドライアイとは

目の表面は涙で覆われています。涙の分泌量が減ったり、涙の質が低下したりすることで、目の表面を潤す力が低下した状態をドライアイと呼びます。

### ドライアイチェック

次の項目で該当する症状はいくつありますか？

- 目が疲れる
- 目が乾いた感じがする
- 物がかすんで見える
- 目に不快感がある
- 目が痛い
- 目が赤い
- 目が重たい感じがする
- 涙がよく出る
- 目がかゆい
- 光を見るとまぶしい
- 目がごろごろする
- 目やにが出る

5項目以上チェックがあった方はドライアイの可能性があります。また、目を閉じた状態から目を開け、そのまま10秒間まばたきをせずに目を開けた状態を保つことができないう方もドライアイの可能性があります。

### ドライアイの要因

ドライアイの要因は年齢、性別、環境、喫煙、コンタクトレンズの使用などさまざまです。  
**年齢**：年を重ねると、涙の分泌量や質が低下します。  
**性別**：女性の方が男性よりドライアイになりやすいことが知られています。  
**環境**：パソコンなどのモニターを見つめる作業を長時間行うことで、ドライアイ症状が

起りやすくなります。また、冬の乾燥した季節やエアコンの吹き出し口にあたる場所などでも症状が悪化します。悪くなることが知られています。  
**喫煙**：たばこの煙にさらされると、涙の状態が悪くなることが知られています。  
**コンタクトレンズ**：特にソフトコンタクトレンズ装着者では、ドライアイの割合が多いことが知られています。

### ドライアイ対策

睡眠不足は涙を減らす原因になりますので、睡眠時間をしっかり確保しましょう。目の表面が乾くのを防ぐため意識してまばたきをしたり、乾燥する季節は加湿器などを使って乾燥に注意することも有効です。目の表面の水分を補うために点眼薬を使用する場合は、医師の指示に従って上手に使用しましょう。また、温めたタオルなどでまぶたを温めると、油分を分泌するまつげの根元のつまりが改善するため、涙が蒸発しにくくなります。

生活習慣や環境を見直すことが、ドライアイ予防の第一歩です。パソコンやスマートフォンなどモニターを見すぎていないか、コンタクトレンズの使い方が間違っていないか、エアコンを使いすぎているか風が顔に直接当たっていないかなどの点を見直しましょう。  
 ドライアイは慢性的な目の不快感や疲れをもたらし、肩こりや頭痛などの不調につながり日常生活の質を下げる可能性があります。最近はいろいろな治療法が開発されていますので、目の違和感や疲れ、見えにくさを感じたら、眼科を受診するようにしましょう。

【引用・参考】●きょうの健康 10月号 No.379  
●日本眼科学会ホームページ www.nichigan.or.jp

JA広島総合病院 健康管理センター  
広島県廿日市市地御前1-3-3 TEL0829-36-3111 (代表)

今月の  
回答者  
JA広島総合病院  
健康管理センター  
関 保健師



松田麗子の  
台所から  
こんにちば

美肌効果が期待される美容食材をたっぷり召し上がれ

## キクラゲの佃煮

材料  
4人分

- キクラゲ(生)…350g
- ニンニク…3片(35g)
- 赤唐辛子…2本
- ごま油…大さじ2

- A** 酒…大さじ5
- みりん…大さじ5
- しょうゆ…大さじ4
- 砂糖…大さじ4

- B** 白ごま…大さじ2
- ラー油…大さじ1



まつだ・れいこ ●広島を中心に全国各地で料理講習会を手がける。現在はJA家の光全国講師、中国新聞文化センター講師、アトリエ・レイコ主宰の他、テレビ・ラジオ・講演など幅広く活躍中。

### 《下ごしらえ》

キクラゲは太めの千切りにする。ニンニクは粗みじん切り。赤唐辛子は種ごと小口切りにする。**A**はすべて混ぜ合わせておく。

### 《作り方》

- ①フライパンにごま油、ニンニク、赤唐辛子を入れ弱火で炒める。香りが出たら火を強め、キクラゲを入れて4~5分炒める。
- ②①の中に**A**を数回に分けて加え、煮汁がなくなるまで炒め煮にする。
- ③汁気がなくなってきたら**B**を加えてひと混ぜする。

### One Point



キクラゲに味をしっかりと馴染ませるため、調味料は必ず2~3回に分けて入れ、煮詰めましょう。

