

マスク関連ドライアイ

Q：マスクを付けていると目が潤うイメージがありますが、どうしてマスクでドライアイになるのですか。

A：マスクから空気が漏れると呼吸の度に目に当たり、呼気によって目の表面が非常に乾きやすい状態になり、マスクによって乾燥のリスクが高まりドライアイになることがあります。瞬きをしたり、点眼を利用するなど適切な目のケアが大切です。

新型コロナウイルスの感染症が広がり数年となりました。マスクを着ける生活が長期化しています。そんな中で「ドライアイ」になる人が増えていることが分かってきました。

【なぜマスクでドライアイに？】

マスクをしていると息がかかって目が潤っているように感じますが、これがドライアイの原因となります。マスクから空気が漏れると呼吸の度に目に当たり、呼気によって目の表面が非常に乾きやすい状態になります。結果、マスクによって乾燥のリスクが高まり、角膜が傷つきやすい状態になります。そのため既にドライアイの人は更に悪化する可能性もあります。

【目の酷使による影響】

スマートフォン、パソコンなどのいわゆるVDT (visual display terminals) 作業による影響があります。VDT作業に集中すると瞬きの回数が1/4に減少するというデータがあります。また、長時間VDT作業を継続することで自律神経の交感神経が優位になり涙が出にくくなります。結果として、乾燥により涙の層が崩れ角膜が傷つきやすい状態になります。

【精神疲労による影響】

コロナ禍により様々なストレスや不安感が蓄積され自律神経のバランスが崩れ、涙の油層を形成するためのマイボーム腺の働きが低下します。その結果、涙の質が低下し角膜が傷つきやすい状態になります。

【角膜とは】

目の表面にあり厚さは0.5ミリほどです。目に光を取り入れ、レンズの機能を持っており、視力などにも影響します。角膜の表面は生きた細胞がむき出しのため、普段は表面を涙の膜が覆っており、瞬きをすると均一な涙の膜ができます。

角膜は細胞のため修復機能はありますが、ドライアイで絶えず傷つくと修復が追いつかず、傷

が残ってしまいます。角膜が傷つくと「文字がぼやける」「目が乾いてショボショボする」「目がかすむ」などの症状が出ます。

【目のケア】

瞬きの回数を意識して増やすことが大切です。VDT作業をする際は目線を下げたり、エアコンの風が直接顔に当たらないようにする、加湿器を使用するなどの工夫や、入浴や軽いストレッチなどを行い涙が出やすい様にする 것도大切です。

【点眼薬の使い方・選び方】

点眼薬は涙と目の機能を正常にする役割があり、有効なセルフケアの方法です。ただし、点眼薬使用時は用法用量以上に点眼すると涙の層が破壊され角膜を傷つける恐れがあります。また、点眼薬に配合されている防腐剤は角膜に傷がある人には症状を悪化させる恐れがあります。塩化ベンザルコニウムは代表的な防腐剤ですが、油を分解する作用があり、涙の油層を破壊し目を乾きやすくしてしまいます。点眼薬使用時は使用回数など正しい用法用量で使用しましょう。

【点眼薬でのケアのポイント】

点眼薬の用法用量を守ることが大切なため、症状が軽いうちにさすなどで、点眼薬の差しすぎを防ぎます。さすタイミングを決めて回数を守る事は有効です。また、1滴で十分なため何滴もささないようにしましょう。角膜に傷があると思われる場合は、角膜に優しい防腐剤無添加を選ぶ、角膜修復効果がある物を選ぶことがお勧めです。

コロナ禍において日常生活で気付かないうちに眼に負担をかけていることがあります。違和感や気になる症状がある場合は早めの眼科受診がお勧めです。



【参考資料】

- 1) 日本医事新報5107、2022. 3. 12
- 2) 北海道新聞1/23記事
- 3) 日本眼科学会