



平成24年11月1日発行  
馬詰眼科

## ドライアイとは？

当院水曜日午前担当 非常勤医師 井之川先生にお聞きしました。

眼の表面で涙のバランスが崩れることによって、  
角膜全体を潤すのに必要な量の涙が供給されていない状態です。

ドライアイの症状は、目の乾燥だけでなく、異物感・眼痛・  
まぶしさ・疲れ目・目やに・かすみなどの色々な形で出てきます。

【気をつけることは？】

パソコン・読書・テレビ観賞・車の運転など  
物事に集中している時に、瞬きの回数は約半分になります。  
この事によって、涙が蒸発してしまう量が通常よりも多くなりますので、  
長時間続けているとドライアイを悪化させる要因となります。  
意識的に瞬きをして、適度な休憩を入れることも大事なことです。

【治療は？】

ドライアイの点眼薬は、根本的にドライアイを治しているわけではありません！  
足りなくなった涙を補う事により眼表面の状態を改善しているものです。  
そのため症状が改善しても点眼の使用をやめてしまうとまた元に戻ってしまいます。  
症状が出ないようにコントロールするためには、点眼を継続することが重要です。

部屋の湿度をあげたり、エアコンの風が直接顔に当たらないようにするなど  
眼周囲の環境を改善することも効果があります。

少しはドライアイの事をわかっていただけただけでしょうか？  
最後まで読んで下さった方は、  
読み始めた時と比べるとすでに眼が乾き始めている気がしませんか？

杏林大学眼科学教室 医局長  
杏林大学病院アイセンター角膜専門外来千一フ  
井之川 宗右



誠に勝手ながら、院内研修のため、**11月22日(木)～25日(日)**は  
休診となります。

年末の診療は**12月28日(金)**の午前中まで、

年始の診療は**1月4日(金)**より開始となります。

ご了承くださいませよう、お願い申し上げます。

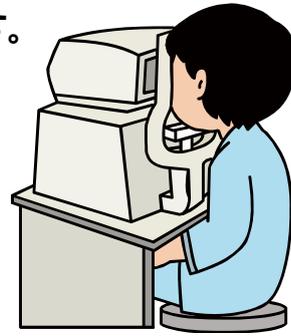




～看護から～

《診察を受けるにあたって》

- \* 検査時・診察室に入る前に番号札を確認します。
- \* 中待合・診察室はアメ・ガム等も含め飲食禁止です。
- \* 中待合・診察室では携帯電話・ゲームの使用は禁止です。
- \* 診察用のイスは動かさないで下さい。
- \* イスに座ったあと、横から機械が出てくるので、足や腕は組まないで下さい。



～検査から～

目の中には房水という液体がたえず循環していて程よい固さを保っています。  
この房水による眼球内の圧力を「<sup>がんあつ</sup>眼圧」といいます。  
眼圧計とは、目に空気を吹きつけ、空気圧を数字に変換していく機械です。  
10～21mmHgが正常範囲とされていますが、この数字はあくまでも目安に過ぎませんので、詳しくは医師にお尋ね下さい。

～事務から～

馬詰眼科近隣の憩いの場をご紹介します！  
『中福生公園』 福生市福生443-1  
奥多摩街道と玉川上水に囲まれた緑豊かな公園です。



公園の中心には清岩院の湧き水が出る噴水があり、夏には水遊びをする子供たちが見られます。  
春には桜やツツジ、秋には紅葉も楽しめます。  
子供向けには、木製の遊具があります。



もし機会がありましたら、立ち寄ってみて下さい。



～編集後記～

自分も日々ドライアイに悩まされています。  
携帯電話やパソコンの使い過ぎにはこれから気をつけようと思います。  
皆さんもぜひ工夫をしてみてください。

松沢

発行・編集 馬詰眼科  
〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel:042-553-9521  
うまとび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・瀧野・外川