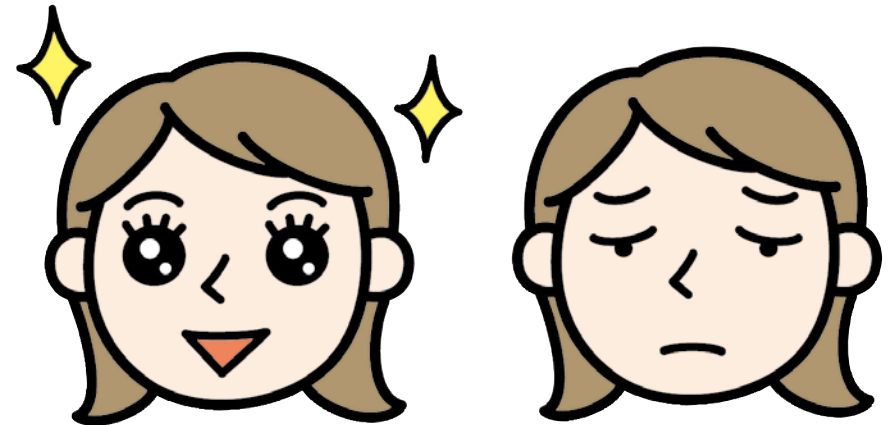


Q1 夏や初秋に涙が乾きやすいのはなぜ?

夏もドライアイ対策

視界すっきり 涙ケア

紫外線や冷房による乾燥などで
目が乾き、ドライアイになりやすい季節。
正しい涙ケアをマスターして
クリアで快適な生活を目指しましょう。



涙が保たれて潤いがある目の人は
生き生きとした印象に。

涙の不足で目に不調が生じると
表情が暗い印象に。

坪田一男先生

慶應義塾大学医学部 眼科学教室教授

つばた・かずお 1980年慶應義塾大学医学部卒業。85年米ハーバード大学に留学、87年クリニカルフェロー修了。ドライアイ、角膜移植、屈折矯正手術における世界的権威。日本角膜学会理事、ドライアイ研究会世話人代表などを務める。著書は『あなたのことも、そのままだと近視になります。』（ディスカヴァー携書）など多数。南青山アイクリニック手術顧問。

A 冷房の風、紫外線による日焼けの影響です。

夏は冷房による室内の乾燥や、紫外線で目が日焼けするなどでして涙が不安定になり、ドライアイを引き起こしやすくなります。よく海水浴に行った後に目が赤くなる場合がありますが、これも日焼けによる炎症で、ドライアイを引き起こしている状態です。

涙のサーカディアン・リズム（日周リズム）の乱れにも注意が必要です。涙には、夜になると昼間よりも分泌量が減るといって1日のリズムがあります。そのため、夜更かしをして目を酷使すると、ドライアイを招きやすくなります。日照時間が長く暑い時期は、つい夜更かしをし

check

簡単ドライアイチェック

10秒間、まばたきしないでいられる。

- YES** ドライアイではない。
 NO ドライアイの可能性大。



次の項目はドライアイの症状です。
チェックが多いほど、重症といえます。



- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れる | <input type="checkbox"/> 目が痛い |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目が乾く | <input type="checkbox"/> 光を見るとまぶしい |
| <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする | <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 白っぽい目やにが出る |
| <input type="checkbox"/> 目がかゆい | <input type="checkbox"/> 視力が不安定 |

がちですが、涙を保つためにも、早めの就寝を心がけましょう。また、座りっぱなしで体を動かさない「セデンタリー・ライフスタイル」は緊張時に働く交感

神経が活発になって涙の分泌を抑えがちに。酸素や血液などの巡りも悪くなります。こまめに体を動かすようにして、ドライアイ対策を心がけましょう。

Q3 目と涙によい栄養素は？

目の健康を守る栄養素と食べ物

ルテイン

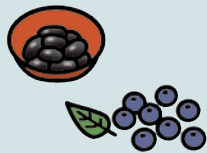
網膜を保護。



ほうれん草、人参などの
緑黄色野菜

アントシアニン

視機能をサポート。



黒豆、ブルーベリー
などのベリー類

DHA・EPA

網膜を保護。



青背の魚

レスベラトロール

細胞の酸化を防ぎ、
若さを維持。



赤ワインや
赤いぶどうの皮など

アスタキサンチン

強い抗酸化力と
血流改善。



エビ、サケなど

腸内細菌のバランスを整えるためには、毎日の食事が大切です。たつぷりの食物繊維を含む、栄養バランスのよい食事を心がけながら、目によい栄養素を含んだ食材を活用しましょう。

A 抗酸化や腸内環境を整える栄養を摂りましょう
ルテインやアントシアニンなどの抗酸化物質には、老化の原因となる活性酸素から細胞や組織を守る働きがあり、ドライアイ

にもおすすめです。抗酸化物質の多くは、野菜や果物に含まれている色素成分なので、カラフルな物を意識して選ぶとよいでしょう。
また最近のネズミを使った研

究では、腸内細菌のバランスを整うとドライアイが改善する可能性があることが明らかになり、悪玉菌を減らすとされる糖タンパク質の一種「ラクトフェリン」や乳酸菌が注目されています。

Q2 涙を健康に保つためには？

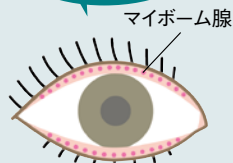
A ストレスをためない
「ごきげんな生活」を
心がけましょう。

ドライアイなど様々な目の不調や病気には、少なからず加齢が関係し、涙の量も加齢と共に自然と減る傾向にあります。日ごろから涙を減らさない工夫をすることが大切です。また、涙の健康も全身のアンチエイジングの一つという視点で考えるとよいでしょう。

そこで重要になるのが、アンチエイジングの知恵を取り入れたライフスタイルへの転換です。老化の原因となる活性酸素は加齢に加え、ストレスなどによっても増加します。運動や息抜きなどをして、ストレスをためない生活を心がけましょう。

涙を減らさない工夫

目を
清潔に保とう！



上下まぶたの縁に20~30個ほどあり、油を分泌して涙の油層をつくっているマイボーム腺の詰まりを改善する。

マイボーム腺のケア



冷房の風を避ける

風が直接届かない場所に座る。または、風向きを変える。



まばたきを意識
まばたきを増やして、
涙を保つ。

体を動かす

ストレッチなど立って体を動かすことが大切。気分転換にも。



画面はやや見下ろす位置に

画面が目線より上にあると、目が大きく開いて乾燥しやすいので、見下ろす位置に。



乾燥が
つらい人は…

保湿メガネも登場！

ドライアイ予防のために開発されたメガネを活用するのも一案。メガネフレームについているウォーターポケットに水を入れて使う。



メガネを併用

コンタクトレンズの表面が乾くと涙を吸収し、乾燥が進む。乾きが気になる場合はメガネに替えるのが◎。