

日々の生活の中で、誰もが目の乾燥や疲れ、かすみを感じることはあるのではないのでしょうか。現代病ともいえるドライアイ。その原因や対策、予防法について、専門医に聞きました。

KARTE カルテ Q & A



松原令医師

ドライアイ

つらい場合は眼科受診を

現代社会は目を酷使する場面がたくさんあります。朝からすぐにスマホで情報チェック、昼はパソコン、夜はテレビと目を休める暇なくずっと使っています。

ような痛み▽充血▽目の疲れ▽視界のぼやけーなどがあります。これらは、日常生活や仕事に大きな影響を及ぼすことがあります。

直接当てることも避けるようにしましょう。次に、目の休憩を定期的にとること。特にパソコンやスマホを長時間使用する際は、定期的に休憩を取ることが望ましいです。

が、目の健康にも直結します。ドライアイは、適切なケアで症状を和らげることが出来ます。症状が辛い場合は、眼科の受診をお勧めします。

(兵庫県眼科医会、松原令神戸市東灘区、松原眼科クリニック院長)
◇第1、3、4日曜に掲載します。

す。そんな中、目の乾燥や疲れを感じることはありませんか？それはドライアイの症状かもしれません。

で、症状はさらに強くなります。対策としてはまず、涙の蒸発を減少させるため、室内の湿度を適切に保つことが重要です。冬には加湿器の使用や、適切な部屋の換気をお勧めします。扇風機やエアコンなどの風を直接

療が難しかったりする場合は、必ず眼科専門医に相談してください。予防策は、やはり健康的な生活習慣の維持が基本となります。良質な睡眠、バランスの良い食事、定期的な運動など、全体の健康を良好に保つこと