

幸福で豊かな生活は、健康な毎日から

# はっぴい・らいふ

九州健康総合センター  
北九州市八幡東区平野3-2-1  
電話 093-672-6050  
http://www.kyuken.or.jp  
編集 機関紙編集委員会  
発行人 久野靖治

皆さん、目は疲れていませんか？ 現代社会では、パソコンや、携帯、ゲームなどで、目を酷使する環境が多くなっています。そこで、今回は誰にでも起こりうる「ドライアイ」について、ご紹介したいと思います。

## あなたの目は大丈夫？



医師 宮本 恭子

### 1. ドライアイとは

眼は常に涙（涙液）で潤っています。ドライアイは眼の表面を覆う涙液の量が減ったり、その質が悪化することにより、角膜の最表面を覆う角膜上皮細胞が部分的に欠損することで、眼の異物感、不快感、疼痛、感染などを引き起こす病気です。涙液は、眼の乾燥の防御、角膜への栄養補給、角膜や結膜に付いた汚れや細菌などの除去、といった重要な働きを担っています。

涙の膜は、角膜側から順に「ムチン層」「水層」「油層」の三層で構成されています(図1)。ムチン層は粘液で、涙を角膜と結び付ける働きをします。水層は眼に潤いを与え汚れや細菌などの除去を行います。同時に栄養分を補給する役割を担います。油層は涙の蒸発を防ぎます。

### (7)点眼薬

点眼薬、特に緑内障の薬では、涙の安定性を低下させ角膜に障害を与えやすくなる成分が含まれていることがあります。ドライアイでは、市販の点眼薬の中に含まれる防腐剤などによる障害も起こりやすくなります。

### (8)全身の病気に伴うもの

シェーグレン症候群という、涙腺、唾液腺に対する自己免疫疾患では、強いドライアイを生じることがしばしばみられます。

(※1) ☆コンタクトレンズ装用時では☆  
角膜とコンタクトレンズの間では、涙が潤滑油となっています。眼の表面にはまばたきの度に新鮮な涙が運び込まれています。しかし、コンタクトレンズで角膜にフタをした状態になると、まばたきによる涙の交換率はぐんと下がりハード装用時では約20%、ソフトでは2~3%になります。従って、角膜が傷つきやすい状態が生じるわけです。



### 3. ドライアイの治療・対策

#### (1)点眼薬

症状が軽い場合は、潤いを持たせる点眼薬で緩和させることができます。人工涙液、ヒアルロン酸製剤などが用いられます。

#### (2)涙点プラグ

涙の出口である涙点に栓（涙点プラグ）をして、涙の生理的な排出を人為的に遮断する治療です。プラグはあとで抜くことができます。

#### (3)悪化要因の除去

長時間のVDT作業や運転では、瞬きの回数が減るためドライアイ症状を悪化させます。適度の休みをとることが目の健康に重要です。また、涙の状態を悪くさせる内服薬、コンタクトレンズ装用などを減らすことも一つの手です。

#### (4)その他

眼の保湿を図るために、加湿器を用いたり、エアコンの設定を変えるなども有効です。メガネの周りに覆いを付けることも目の周りの湿度を上げるのに有効です。

### 4. おわりに

ドライアイは失明などの重篤な状態をもたらすことは少ない病気ですが、慢性的な眼の不快感や疲れをもたらす日常生活の質を著しく下げることがしばしば起こります。眼精疲労とも密接に関係しているといわれています。眼の異物感や疲れが続く時は、眼科を受診し適切な対処をとることをお勧めします。

# 家庭菜園でエコライフ

健診グループ  
江川 英晴

私の自宅は足立山南面の標高40m付近にあり、平地の道路脇にある温度計より1~2度低めの涼しい住宅地にあります。小さな頃から自然の中で遊ぶのが好きで、大人になっても農家の友人宅で、田植えや稲刈りを手伝ったりしていました。中古住宅を手に入れると、庭の芝生を掘り返し、畑にして野菜を作ろうと考えました。庭は南向きで畑には最適でしたが、境界には垣根があり、畑に影を作ったので切り倒しました。畑が日陰にならない程度に果樹を植え、今ではサクランボ、グミ、ビワ、クリ、カキ、アケビ、ユズ、キウイ、ハッサク、キンカンが春から順に実をつけています。



野菜づくりの肥料は化学肥料ではなく、有機質肥料を与えようと思い、調理の際に出る生ゴミの利用を考えました。調べてみると、北九州市は家庭用生ゴミを堆肥に変えるコンポスト事業に助成金を出していることが分かりました。早速ホームセンターに行きコンポスト用バケツ2個と醗酵促進剤を手に入れました。バケツは15Lほどで、生ゴミを入れ、醗酵促進剤を少量降り掛けます。バケツが満杯になるまで使用し、次のバケツが一杯になるまで放置し醗酵させます。醗酵した生ゴミは畑に入れて堆肥として使用します。



コンポストのおかげで私の家は生ゴミが出ないのでゴミ減量には大いに貢献しています。しかし、生ゴミだけでは肥料として不足するので、落葉や畑の雑草を土と混ぜ、醗酵させて堆肥として利用しています。落葉の季節になると近くの公園に行き落葉を集めています。お蔭で畑はミミズが多く住む良質の有機質土壌になりました。



畑は区画分けを行い、同じ作物を連作しないようにしています。作っている野菜はタマネギとサツマイモを中心にエンドウ、エダマメ、オクラ、ニガウリ、トマト、キュウリ、ナス、ニンジン、キャベツ、ブロッコリーなどです。生ゴミの中には料理で使ったカボチャやトウガンの種が入るので、自然に生えてきます。ツルムラサキも毎年自然に生えてきます。



最後に、これからの季節に適した野菜をご紹介します。一押しはオクラです。5月過ぎに種を植え、その後は肥料を時々あげると、10月中旬頃まで収穫できます。ニガウリも初めに肥料を与え、支柱を立てれば、あとは手入れ不要です。ホームセンターでは発芽した苗も売っていますので、これを買って便利です。ミニトマトも支柱立て以外は殆ど手を入れていませんがよく採れます。プランターでも作れるので一度チャレンジしてみてください。

家庭菜園は野菜を作る楽しみだけではなく、ごみ減量にも有効です。マンションやアパートでもダンボールコンポストを利用すれば、生ゴミ処理が可能です。家庭菜園で野菜の自給とごみ減量で楽しいエコライフを送ってみてはいかがでしょうか。

※北九州市のコンポスト事業はH21年で終了しています。



### 2. ドライアイが起こりやすい人とは？

#### (1)年齢

加齢により涙の分泌量や質が低下します。

#### (2)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。

#### (3)VDT (visual display terminals) 作業

パソコンなど、モニターを見つめる作業を長時間行うことで、瞬きが少なくなるため、ドライアイ症状が起こりやすくなります。

#### (4)乾燥した環境

冬の乾燥した季節でドライアイが悪化する人は数多くみられます。また、エアコンの吹き出し口に当たるところなどでも症状が悪化します。

#### (5)コンタクトレンズ

特にソフトコンタクトレンズ装用者では、ドライアイの割合が多いことが知られています。(※1)

#### (6)内服薬

血圧を下げる薬や精神疾患薬など「抗コリン作用」を持つ薬では、涙の分泌量が減少することがあります。



### 私の趣味・・・シリーズで当センター職員の様々な趣味を紹介するコーナーです。

#### ～第4回：情報管理係 前田 環～

私の趣味は、日本舞踊です。趣味といっても、まだ3年前に始めたばかりですが・・・日本舞踊と言うと、“ちんとんしゃん”のような堅いイメージを皆さんお持ちだと思います。私も始める前はそう思っていました。ですが、私の習っているところは先生が50代、生徒も上は40才、下は13才と若く、しかも20代や30代の男性もいるので、割と激しい踊りもしています。一昨年は起業祭で「花魁(おいらん)」を、昨年は大学の学祭で「茶摘娘」を踊ったりしました。今年は、何を踊るのか・・・今から楽しみです。



九州健康総合センター  
財団法人  
九州健康総合センター  
お問い合わせ先  
〒805-0062  
北九州市八幡東区平野3丁目2-1  
TEL 093-672-6210 (健診予約)  
ホームページ http://www.kyuken.or.jp

#### 編集後記

日頃から「目が疲れるな？」と感じている方も多いのではないのでしょうか。その悩みを少しでも解消していただければと思います。私も業務上、1日中パソコンを使用していますので、目が乾いたりなどの自覚があります。自分でできる対策を少しずつ実行して、改善していきたいと思っています。