

## まつげエクステ技術者なら知っておきたい目の病気

まつげエクステに関係する目の病気について紹介します。今回は「ドライアイ」です。

パソコンや携帯電話の普及によるIT化、ライフスタイル、環境の変化などによりドライアイになる人が増えています。

Q: 施術前のカウンセリング時に「私、ドライアイなんです」と言われたとき、あなたならどうしますか？



A: まずは顧客に考えられるリスクをお伝えし、その時点で治療中なら、お医者様にご相談いただいてから再度ご来店いただくようお願いします。治療が終わり「まつげエクステをする」ことになれば、いつも通りの説明より十分な時間をかけ、特に重要な部分を強調してお伝えする必要があります。

## ■トラブルの回避 - 常に考えておくべきことは？

ドライアイの自覚症状が無いことから、治療をされていない「隠れドライアイ」が顧客の中にも多数いらっしゃると思えます。普段からカウンセリングの際に「目は擦らない」ことを顧客にしっかりご説明しましょう。

ごく稀なことですが、まつげを【強く擦ること】で固まったグルーが眼球を傷つけてしまうことがあります。顧客にまつげエクステを楽しんでいただくためには、特にご注意ください。眼球は異物が入ると傷つくことがあります。ドライアイの方は、健康な目の方と比べて傷が付きやすいという情報もありますので、目を擦ってまつげエクステが眼球に触れることのないようご注意ください。よう説明しましょう。

また、テープワークにも注意が必要です。テープの貼り方が悪いと、まぶたを引っ張り過ぎて薄目が開いたままの状態になり、そのまま気付かずに行えば、眼球の保湿力が失われる可能性があります。施術の際は必ず顧客が目を閉じているか確認するようにしましょう。

## ■ドライアイとは

ドライアイとは、涙の質や量が低下することで、目の表面の健康が保てなくなる状態のことです。ドライアイになると目の表面を潤す力が弱まるため、乾燥し傷つきやすい状態になり、角膜炎や結膜炎を引き起こします。症状が重い場合は治療が必要になります。

## ■涙について

涙には、大きく分けて2種類あります。1つは感情によって出たり、ゴミが入るなどの刺激によって出る「反射性分泌」と呼ばれる涙。もう1つは、少量で絶え間なく分泌して目の表面を潤している「基礎分泌」とよばれる涙です。この「基礎分泌」の涙には、目の乾燥を防ぎ、角膜などに栄養や酸素を運ぶなど、目を保護するための様々な機能があります。目は、健康を保つために常に涙で潤っているのが正常なのです。

## ■ドライアイの症状

目の表面が乾燥すると、角膜（黒目）や結膜（白目）に炎症が生じやすくなり、人によって様々な症状が現れます。

### 症状

目が乾く・目が疲れる・目に不快感がある・目が重い・目がしょぼしょぼする・まぶしい・目が痛い・かすむ・白っぽい目ヤニが出る  
・目がゴロゴロする・充血・目がかゆい・目が熱い・物が見辛い・涙が出る

上記のように、多様で慢性的な目の不快感が生じます。また、ドライアイの人は複数の症状を持つ事が多いです。

(病気説明監修: 眼科専門医 医学博士 廣辻徳彦先生)

## ■ドライアイの原因

・まばたきの減少・・・パソコンやテレビゲーム、携帯などのモニターを見続けることや、車の運転などの緊張が続く作業は、まばたきが少なくなりドライアイを引き起こしやすくなります。目は、まばたきをすることで新しい涙を分泌し、同時に古い涙を排出しています。まばたきをしないと涙を分泌することができず、空気に長時間さらされるため、目が乾きやすくなります。

・空気の乾燥・・・冬の乾燥した季節や、室内の冷暖房などの空調により、空気が乾燥することで、涙は蒸発しやすくなります。

・コンタクトレンズの使用・・・コンタクトレンズは、角膜に直接乗っているのではなく、涙を利用して、角膜に浮かんでいます。この状態であれば涙はうまく流れ、目の細胞に必要な栄養を運ぶことができます。しかし目が乾きやすい人は、涙の層が薄いため、角膜にうまく浮かばず、目の表面を傷つけてしまいます。さらに、角膜をびったりと覆った状態になり、涙の流れが妨げられます。目が健康な人でも手入れの悪いコンタクトレンズを装着すると、角膜炎や結膜炎を引き起こし、眼表面での涙の滞留が不安定になりドライアイになる可能性があります。また、コンタクトレンズの長時間の使用は目の感覚が鈍くなり、涙の分泌を減らします。

・ストレス、緊張によるもの・・・緊張すると唇や口の中が乾くように、目も乾きやすくなります。ストレスや緊張を感じると、交感神経と呼ばれる自律神経の1つが活発になり、涙の分泌が減少するからです。逆に、リラックスしているときは、副交感神経と呼ばれる自律神経が優位になり、涙の分泌量が増えます。

・夜型の生活・・・人間の生理機能は、昼間に活発になるように作られています。目も例外ではなく、夜は昼間に比べ「基礎分泌」の涙が自然に減少します。さらに、夜は電気的光で物を見るため目が疲れやすくなります。夜更かしは目に負担がかかる環境なのです。

・マイボーム腺の障害によるもの・・・涙液は水分と油分から構成されており、油分は主にマイボーム腺という瞼の内側にある分泌腺から分泌されます。まぶたの炎症や目の周りの過剰な化粧によりマイボーム腺の出口がふさがれると、油分が十分に分泌されず、涙の質が悪化しドライアイになります。

・加齢によるもの・・・老化現象により、涙を作る涙腺と呼ばれる部分の機能が低下し、涙の分泌量が減ります。また、まぶたや結膜のたるみによって涙の排出も悪くなります。涙の層の一番外側にある油層も年齢と共に減少し、蒸発しやすくなります。お年寄りの方は、涙の量が減少し蒸発も早くなることから、ドライアイになりやすいと言えます。

この他にも原因は複数ありますが、コンタクトレンズの使用はドライアイの症状を悪化させることが多いので要注意です。

また、ドライアイ症状が強い人の中には「シェーグレン症候群」という全身疾患がかかっている場合もありますので、異常があればなるべく早く眼科医の診察を受けましょう。

## ■ドライアイの治療 — ドライアイ用の目薬を点眼する。

人工涙液と呼ばれるドライアイ用の目薬を点眼し目の潤いを保ちます。目薬に含まれている防腐剤が角膜に悪い影響を与える場合があるので、防腐剤の含まれていないタイプの点眼薬を使用することが大切です。軽いドライアイであればこの点眼薬だけで改善します。この他症状に応じた治療法があり、素人の判断で目薬を常用していると悪化することもありますので、眼科に相談しましょう。

## ■予防と対策

・日常生活で「意識的にまばたきをすること」を心がけましょう。まばたきをすることで目に新しい涙が供給され、目が保護されます。

・コンタクトレンズを装着しているときや、ドライアイのような症状を感じる時は、予防のために人工涙液の点眼薬を使用することも効果的です。

・パソコンなどのモニターに、照明などの光を反射させないようにしましょう。モニターに光が映り込むと画面が見えづらくなり、じっと凝視する状態になるためまばたきが減少します。文字が小さい場合も同様です。

・上を見ると自然にまぶたが大きく開き、それだけ涙の蒸発が早くなります。パソコンなどのモニターは、目の位置よりも少し下方に置きましょう。

・照明とモニターの明るさを適度に調整しましょう。室内の照明とモニターの明るさが極端に違う場合、目にストレスを与えてしまい目が疲れやすくなります。

・パソコン、車の運転、手芸などの細かい作業は目に負担をかけます。定期的に目を休めるようにしましょう。だいたい1時間に10分間が目安とされます。その間に、目を閉じてマッサージをすると効果的です。

・ドライヤーやエアコンの風が直接顔にあたると目はすぐ乾燥してしまいますので、風向きには注意しましょう。また、送風口の近くでの作業はやめましょう。部屋が乾燥している場合は加湿器などで加湿しましょう。蒸しタオルなどで目を温めて休ませる（保湿効果もある）のも有効です。

・コンタクトレンズを使用していて、目がゴロゴロする、充血する、痛い、などの症状が出た場合は、ドライアイの可能性もあります。できればコンタクトレンズの装着は止めた方が良いでしょう。それでも使用したい方は、十分な注意とケアが必要ですので、眼科に相談して下さい。