

●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。

ドライアイは、まつげエクステをしたいと考えているお客様と、つけてあげたいと考える技術者を常に悩ませる目の病気のひとつです。

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: まずはお客様に考えられる（ 1 ）をお伝えし、その時点で治療中なら、（ 2 ）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する。そして、治療が終わり「まつげエクステをする」ということになれば、いつも通りの説明も普段よりも十分な時間をかけ、特に重要な部分を強調してお伝えすべきです。

●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で、治療されていない「隠れドライアイ」が顧客の中にも多数いらっしゃると思われれます。

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【（ 3 ）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には、特にご注意くださいたいことです。眼球は（ 4 ）が入ったりすると傷つくことがあります。ドライアイの方の場合は、健康な目の方と比べて傷がつ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ないようにご注意くださいよう説明しましょう。

また、（ 5 ）ワークにも注意が必要です。（ 5 ）の貼り方が悪いと、まぶたを引っ張りすぎて（ 6 ）が開いたままの状態になり、そのまま気付かずに施術を行えば、眼球の（ 7 ）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（ 8 ）か確認するようにしましょう。

●ドライアイとは（ここからは「ドライアイ」について眼科専門医にお話を伺います）

ドライアイとは、（ 9 ）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、目の表面を潤す力弱まるため、乾燥し傷つきやすい状態になり、角膜炎や（ 10 ）炎を引き起こします。症状が強い場合に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（ 11 ）によって出てくる「（ 12 ）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「（ 13 ）分泌」とよばれる涙です。

この「（ 13 ）分泌」の涙には、目の（ 14 ）を防ぎ、角膜などに栄養や（ 15 ）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、（ 16 ）（黒目）や（ 17 ）（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。

- ・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（ 18 ）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を生じます。また、ドライアイの人は複数の症状を持つ事が多いです。

●ドライアイの原因

- ・（ 19 ）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、車の運転など緊張が続く作業は、（ 19 ）が少なくなってしまうドライアイをひき起こしやすくなります。目は、（ 19 ）をすることで、新しい涙を分泌し、同時に古い涙を（ 20 ）しています。（ 19 ）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、(21) に直接乗っているのではなく、(22) を利用して、(21) 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。しかし目の乾きやすい人は、涙の層が薄いので、(21) にうまく浮かばず、目の (23) を傷つけてしまいます。さらに、(21) をぴ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 (24) になり、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、くちびる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、(25) と呼ばれる自律神経の1つが活発になり、涙の分泌が (26) するからです。逆に、リラックスしているときは、(27) と呼ばれる自律神経が優位になり、涙の分泌量が (28) します。
- ・夜型の生活
人間の生理機能は、(29) 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 (29) に比べ「(30) 分泌」の涙が自然に減少します。さらに、夜は電気の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。
- ・(31) の障害によるもの
涙液は水分と (32) から構成されており、(32) は主に (31) 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 (31) の出口がふさがれると、(32) が十分に分泌されず、涙の質が悪くなり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 (33) 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 (34) のたるみによって涙の排出も悪くなってきます。涙の層の一番外側にある (35) も年齢と共に減少し、蒸発しやすくなります。高齢の方は、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 (36) 症候群という全身疾患がかくれ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。
(37) と呼ばれるドライアイ用の目薬を点眼して、目の潤いを保ちます。目薬に含まれている (38) が角膜に悪い影響を与える場合があるので、(38) の含まれていないタイプの点眼薬を使用することが大事です。
軽いドライアイであればこの点眼薬だけで改善します。その他、症状に応じた治療法があります。素人の判断で目薬を常用していると逆効果になることもありますので、眼科に相談するようにして下さい。

●予防と対策

- ・日常生活で「意識的に (39) をすること」を心がけましょう。(39) 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ときは、予防的に (37) の点眼薬を使用するのも効果的です。
- ・パソコンなどのモニターに、照明などの光を (40) 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ので、まばたきが減少します。文字が小さい場合も同様です。
- ・(41) 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。パソコンなどの画面は、目の位置よりも少し (42) 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、目が疲れやすくなります。
- ・パソコン、車の運転、編み物など、細かな作業は、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 (43) 分間が目安とされます。その際に、目を閉じて (44) 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。
- ・(45) 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。
できるなら (45) 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。



問. 空欄に入る正しい言葉を次の一覧から選んで、記号で答えなさい。 ※同じ言葉を何回使ってもかまいません。

記号		記号		記号		記号	
イ	排出	ロ	涙	ハ	刺激	ニ	目ヤニ
ホ	医師	ヘ	リスク	ト	強く	チ	副交感神経
リ	油分	ヌ	5	ル	酸素	ヲ	薄目
ワ	乾燥	カ	反射性	ヨ	人工涙液	タ	油層
レ	表面	ソ	マイボーム腺	ツ	減少	ネ	鈍く
ナ	交感神経	ラ	テープ	ム	コンタクトレンズ	ウ	下
ノ	上	オ	増加	ク	閉じている	ヤ	保湿
マ	角膜	ケ	涙腺	フ	シェーグレン	コ	マッサージ
エ	結膜	テ	昼間	ア	3	サ	10
キ	鋭く	ユ	防腐剤	メ	反射	ミ	水層
シ	シェーグレイ	ヒ	まばたき	モ	基礎	セ	異物

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	

41	42	43	44	45

----- 解答 -----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ヘ	ホ	ト	セ	ラ	ヲ	ヤ	ク	ロ	エ	ハ	カ	モ	ワ	ル	マ	エ	ニ	ヒ	イ

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
マ	ロ	レ	ネ	ナ	ツ	チ	オ	テ	モ	ソ	リ	ケ	エ	タ	フ	ヨ	ユ	ヒ	メ

41	42	43	44	45
ノ	ウ	サ	コ	ム