

光ある喜びを あなたに

医療法人明和会
広報誌

Vol. 006
2025.冬

特集 ドライアイについて



表紙：望月 學



宮田眼科病院
Miyata Eye Hospital

宮田眼科 鹿児島
Miyata Eye Hospital Kagoshima Clinic

宮田眼科 東京
Miyata Eye Hospital Tokyo Clinic

あなたの目、乾いていませんか？

もしかしたら「ドライアイ」かもしれません

ドライアイ人口は増加傾向にあり、日本でもその数は2200万人とも言われています。特にスマートフォンやパソコンの使用が増える現代生活では、3人に1人がドライアイだという報告もあります。

ドライアイはただの「目の乾き」ではなく、放置すると視力の低下や、目の病気のリスクが高まることも指摘されています。



☑️ ドライアイの自己チェック

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすい | <input type="checkbox"/> 目がかゆい |
| <input type="checkbox"/> 目が痛い | <input type="checkbox"/> 目が重たい感じがする |
| <input type="checkbox"/> 目やにが出る | <input type="checkbox"/> 目が赤くなりやすい |
| <input type="checkbox"/> 目がゴロゴロする | <input type="checkbox"/> なんとなく目に不快感がある |
| <input type="checkbox"/> 理由もなく涙が出る | <input type="checkbox"/> 目が乾いた感じがする |
| <input type="checkbox"/> 物がかすんで見える | <input type="checkbox"/> 光をまぶしく感じやすい |

5つ以上チェックがついた場合にはドライアイの可能性ががあります。

10秒

10秒間まばたきせずに目を開けていられますか？
開けていられなければ、ドライアイの可能性が高いかもしれません。
早めに眼科を受診しましょう！

このセルフチェックは簡易的な自己チェックツールであり、病気を診断するものではありません。

ドライアイでつらい目の症状は？



目が疲れやすい



目が乾く



物がかすんで見える



目がゴロゴロする、
なんとなく不快感がある

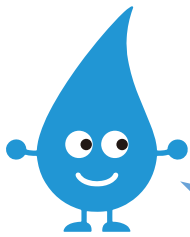
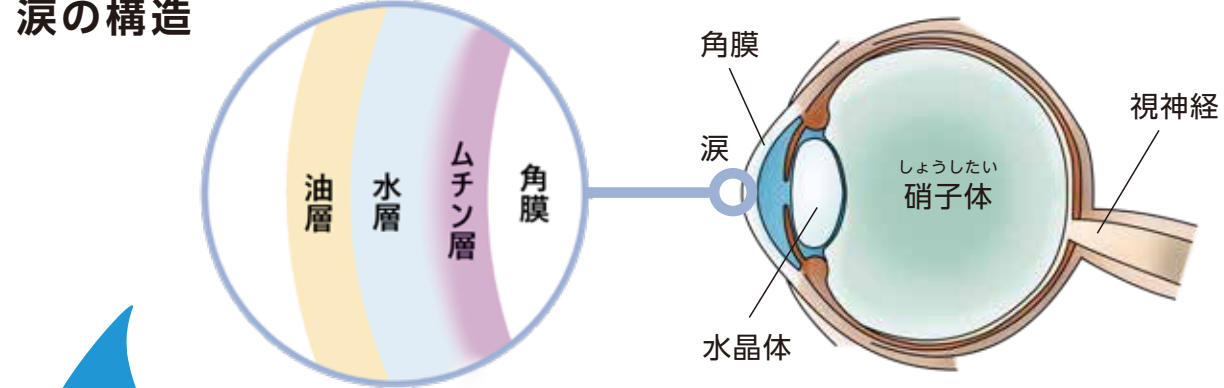


ドライアイにより頭痛や肩こりを引き起こすことがあります。これにより睡眠の質の低下や、集中力の低下、精神的なストレスがおこり、生活の質が低下することがあります。

涙の大切な役割を知っておこう！

ドライアイは、目の表面が乾燥しやすくなる症状で、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって涙が均等に行きわたらなくなる涙の病気です。

涙の構造



なみだ君

目の表面を覆う涙は「涙液層（るいえきそう）」と呼ばれ、主に「油層」「水層」「ムチン層」で構成されているよ。

涙の大部分を占める水層は、目を潤すだけでなく、酸素や栄養を運び、一番外側にある油層は、涙の蒸発を防ぎ、一番内側のムチン層は涙を目の表面に均等に広げる役割をしているよ。少ない涙が有効に働くためには、これらの3つがバランスよく存在することが大切なんだ！

点眼による治療

目の表面を潤すタイプの点眼薬とムチンなどを体内から出させる点眼薬があります。

<点眼薬一般名>

- ・人工涙液
- ・精製ヒアルロン酸ナトリウム

外から
水分を補う

<点眼薬一般名>

- ・ジクアホソルナトリウム
- ・レバミピド

体の中から
涙の成分を
出させる

ドライアイの 治療法



手術による治療

涙の排出口である「涙点」を液体コラーゲンやシリコン製のプラグでふさぐことで涙が目表面に留まる時間をのばします。

涙を
留める

- ・室内の湿度を保つ
- ・ストレスをためない生活を心がける
- ・良質な睡眠を取る

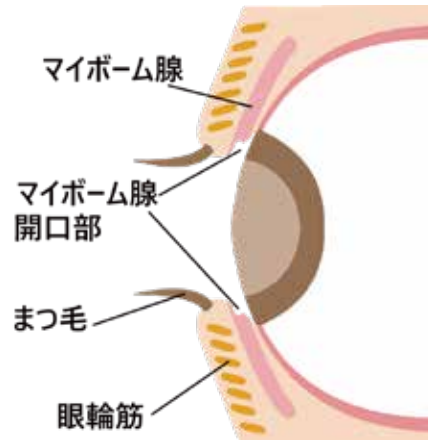
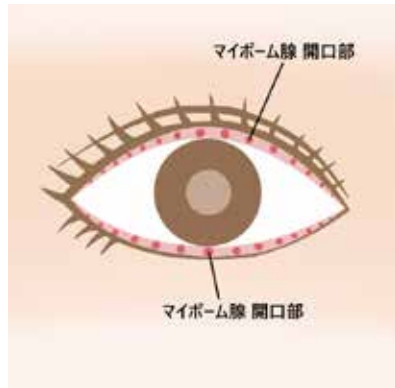
環境改善

ドライアイのタイプに合った治療が必要です

ドライアイの多くは涙の「油不足」が原因!?

近年の研究では、ドライアイの患者さまの多くに涙の油分を分泌するマイボーム腺の異常がみられることが分かってきました。

涙の油不足とは？

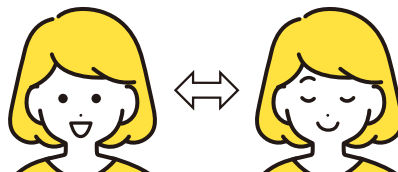


マイボーム腺は、上下のまぶたにあり、油を出す小さな工場のようなものです。涙に必要な油を作って目の表面に広げ、涙が蒸発するのを防いでいます。しかし、マイボーム腺の出口に油が詰まると、油が分泌されなくなって涙が油不足になります。その結果、涙が蒸発しやすくなりドライアイにつながります。

ドライアイを予防するための生活習慣



パソコンやスマートフォンは目を休めながら使う



意識してまばたきをする



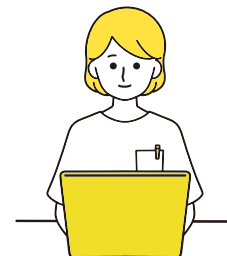
コンタクトレンズではなくメガネを使用する



エアコンの風向きに注意



まつ毛の内側のアイラインは避け、マイボーム腺を清潔に保つ



パソコンのモニターは目よりも低く置く

目は体の中では小さな器官ですが、ちょっとした不調があるだけで生活にも大きく影響してしまいます。適切な治療やライフスタイルの工夫でドライアイの症状を軽減しながら、定期的に眼科医の定期検診を受けることをお勧めします。



宮田眼科病院 スタッフ紹介



寺田 裕紀子

Yukiko Terada

宮田眼科 東京 診療部長
 ・日本眼科学会 眼科専門医
 ・PDT 認定医

1981年生まれ。群馬県出身。

2006年東京医科歯科大学（現・東京科学大学）医学部卒業。日立総合病院と東京医科歯科大学で初期研修修了後、2008年東京医科歯科大学眼科学教室入局。その後、東京都立駒込病院を経て2011年に宮田眼科病院へ。2013年東京医科歯科大に戻り、2015年東京都健康長寿医療センター勤務、2019年～同眼科専門医長。

2023年宮田眼科 東京診療部長に就任。

眼科医への道を選択するまで

幼いころから音楽やスポーツが大好きで、よく動きよく食べよく寝る子供でした。多趣味で習い事も色々していましたが、その中から1つを極めて仕事にしたいという気持ちが湧いてくる事はありませんでした。生意気ながら、医師という職業は自分のそれまでの様々な経験がバランス良く生かせるような気がしており、将来は医師になりたいと思うようになりました。眼科は内科的治療（主に薬）、外科的治療（主に手術）の両方を駆使する科で、大学時代の講義や実習で「眼は他のどの臓器よりも細かく探究され、一歩進んだ診療をしていて面白い」と感じたのが眼科を選んだきっかけです。研修仲間や素敵な先輩方に恵まれ、眼科医としてのスタートも大変充実しており、入局してすぐに眼科が好きになりました。

眼科医になってから現在まで

これまでの勤務先全てでかけがいのない出会いがありました。眼科研修スタート時には基礎の基礎を叩き込んで下さる先輩がいて、駒込病院では免疫不全・感染症・膠原病に囲まれ炎症が私の専門だと覚悟しつつ、百戦錬磨の超ベテラン手術指導医から手術のコツを伝授。宮田眼科病院への辞令が出てワクワクしながら都城に来たら新燃岳の噴火で街は灰だらけ(笑)。眼科の中でも多種多様な一流のプロが集まる宮田眼科病院で、自分がぶどう膜炎という1つの専門分野を担当するのだ…と身が引き締まる思いでした。患者様一人一人、それぞれの価値観や大切なものがあり、医学的に正しい事と幸せが結びつくとは限らないと悩んだのもこの頃です。

その後、大学では複数の関連病院にお手伝いに行く機会があり、地域によってこんなにも医療が違うのかと痛感することもありました。東京都健康長寿医療センターでは高齢者診療を一手に引き受け、人生の大先輩である患者様から学ばせて頂くことが数えきれないほどでした。現在は都城と東京の宮田眼科で、これまでの全ての経験を生かしてフルスロットルで診療しています。

医師としてのこれから

患者様が日々充実した生活を送りながら眼の治療ができるよう、一人一人に適した診療方針を丁寧に考えていきたいと心の底から思っております。患者様の「未来の光」を守りつつ、患者様の「今」も最高に輝き続けられるように。それが私の理想です。



大学時代にゴルフ始めました



カワハギ、釣ります



大好物のマンゴーパフェ

趣味はゴルフ、ドライブ、美味しい物を食べる事、ピアノ、ヴァイオリン、釣り、料理、音楽鑑賞。犬猫の動画を見ること、断捨離と掃除も好きです。

嘘をついているときは瞬きが増えるって本当？



私たちは1分間に約15～20回の瞬きをしています。睡眠時間を7時間とすると1日に15,000～20,000回も瞬きをしていることになります。

嘘をつくとき瞬きの回数が増えるという説がありますが、これには一部の誤解も含まれています。実際には嘘をついている最中に瞬きが増えるというより、嘘をつく前後の緊張やストレスが瞬きの頻度に影響を与えるようです。

季節性のアレルギー対策は早めに！

花粉症による目のかゆみは、花粉の飛びはじめる前から抗アレルギー点眼薬を使用すると効果的です。

花粉シーズン中に症状が出ても早期に対策を取っておくことで、症状が軽くなり、日常生活の快適さが保たれます。毎年花粉症に悩まされている方は、早めに眼科を受診し眼科医に相談しましょう。



ホームページリニューアルのお知らせ



日頃より宮田眼科病院・宮田眼科 鹿児島・宮田眼科 東京のホームページをご覧いただき、誠にありがとうございます。2024年7月よりホームページをリニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、患者さまにより見やすいように、デザインや内容を見直しました。



引き続き、内容の充実を図り、患者さまに寄り添ったホームページを目指してまいりますので、今後ともよろしく願い申し上げます。

宮田眼科病院

宮崎県都城市蔵原町6街区3号
TEL.0986-22-1441 (代表)

予約 ☎0986-46-1200



宮田眼科 鹿児島

鹿児島県鹿児島市武1丁目2番10号
JR鹿児島中央ビル2階
TEL.099-286-1213 (代表)

予約 ☎099-286-1233



宮田眼科 東京

東京都新宿区四谷1丁目2番8号
四谷THビル6階
TEL.03-5315-4334 (代表)

予約 ☎03-5315-0647

