

# ドライアイ



2016年10月  
沼津中央高等学校  
保健室発行

目にちょっとした不快感や気になる症状はありませんか？もしかしたらドライアイかもしれません。

モノがかすんで見える

目がゴロゴロする



目が疲れやすい

目が乾く

## 普段から気をつけること

●周囲の環境によって、涙が蒸発しやすくなり、目が乾きやすくなる場合があります。  
特にパソコン・エアコン・コンタクトレンズの使用状況を改善することは、ドライアイの症状を和らげるのには効果的です。

パソコンの画面を目より下に置く。  
長時間使用する時はこまめに休憩をとり、意図的にまばたきを心がける。

エアコンの風が直接当たらないようにする。エアコンが効いている室内は乾燥しやすいので、加湿を心がける。

コンタクトレンズを使用すると涙が蒸発しやすくなります。目の乾きが気になる時は、目薬を使用する。

## ドライアイチェック



下記の各症状をチェックしてみてください。  
軽い症状でも長期間なくならない症状はチェックを入れてください。

- ものがかすんで見える
- 目が疲れる
- 重たい感じがする
- 目が乾いた感じがする
- 目が痛い
- 目がゴロゴロする
- 光を見るとまぶしい
- 涙がでる
- 何となく目に不快感がある
- 目がかゆい
- めやにがでる

チェック項目が5つ以上なら  
ドライアイの可能性が  
あります。



## 「クマ」って何？

疲れたとき、目の下が黒ずんで見えることがあります。「クマ」と呼ばれる状態です。目のまわりの皮膚は、とても薄いので、皮膚の下の血管がすけて見えやすく、疲れて血液の流れが悪くなると、黒ずんでみえます。

クマの種類・・・大きく3種類に分けることができます



**黒グマ**・・・たるみ、皮膚のへこみなどが原因

**茶グマ**・・・色素沈着などが原因

**青グマ**・・・血行不良などが原因



クマが気になる人は、休養をじゅうぶんにとって、疲れをためないこと。蒸しタオルで目元を温めると、血行がよくなって目立たなくなるので、気になるとき、試してみてください。