

くすいばこ



薬剤部
大塚 志織

75. 疲れ目と点眼薬のおはなし

4月、新年度が始まりましたね。新学期や新生活が始まる方も多いと思います。
疲れがたまってきたこの季節、今回は疲れでも「疲れ目」に関するお話をさせていただこうと思います。

1. 疲れ目の原因

目も腕や足と同様に筋肉によって支えられています。長時間同じ姿勢でものを見続けているとその目を支える筋肉が疲労してしまい、「疲れ目」といった症状を感じるようになってしまいます。また、目のレンズである水晶体はその厚さを調節してピントを合わせるため、近くのものを見続けているとピントを合わせるための筋肉が疲労してしまい、これも「疲れ目」の原因となってしまうのです。

さらに「VDT (Visual Display Terminal) ストレス」というものもあります。これはパソコンなどのディスプレイを長時間見続けると、目の酷使・画面の凝視・まばたきの減少などのため目が乾いた状態になりやすく、さらに目が疲れやすくなるということです。最近はパソコンなど使用する機会がとて多いため、問題となってきています。

2. 疲れ目のケア

目も休ませてあげることが大事です。十分な睡眠を取る・長時間目を酷使する作業をする場合は途中で目を休ませてあげる時間を取る等があります。

また蒸しタオルで目の周りを温めてあげることも有効です。目の周りの筋肉をほぐして筋肉疲労を和らげることが出来ます。タオルは温めすぎると低温やけどの恐れがあるので気をつけてください。また充血がひどい時や炎症を起こしている時は温めると逆に症状が悪化する場合もあるので注意してください。さらに温めた後、冷タオルで冷やしてあげると目の周りの血行が良くなるので、温める→冷やす→温める…を2～3回繰り返すのも効果があります。

VDTストレス対策には、パソコンの使う際の姿勢・ディスプレイとの距離・部屋の明るさ等の環境も重要です。一度、自分の作業環境を見直してみましょう。また画面を凝視していると目が乾き、ドライアイの原因になりかねないので意識的にまばたきし、涙の分泌を促すようにしましょう。

3. 点眼薬の違い

目の機能の回復には目を休ませてあげることが第一ですが、それ以外の方法として点眼薬があります。点眼薬に入っている主成分によって効果は違ってきますので、参考にしてみてください。

	成分	働き
疲れ目	メチル硫酸ネオスチグミン	目の調節機能を改善する
	シアノコバラミン(ビタミンB ₁₂)	目の神経の働きを良くし、調節機能を改善する
	FAD(活性型ビタミンB ₂)	角膜など目の粘膜を正常に保つ
乾燥・ドライアイ	塩化ナトリウム・塩化カリウム	涙と同じような成分で目の乾燥を防ぐ
	コンドロイチン硫酸ナトリウム	目の表面を保護し、傷が治るのを助ける。 涙を保持し安定させて目の乾燥を防ぐ

4. 正しい点眼薬方法

点眼は、たださせばいいというわけではありません。正しい点眼方法でちゃんとさしましょう。

- ・手を清潔にしましょう。
- ・点眼量は1滴で十分です。それ以上点眼しても目には入らず流れていってしまいます。
さすときは点眼薬が目やまつげに触れないようにしましょう。細菌が目薬の中に混入する恐れがあります。
- ・点眼したら目頭を1分程度押さえ、薬をきちんと吸収させましょう。また点眼後すぐにまばたきしてしまうと薬が涙と一緒に目から流れ出てしまい、効き目が落ちてしまうことがあるので注意しましょう。
- ・2種類以上の点眼薬を使用する場合は点眼間隔を5分以上空けましょう。
- ・保管方法は医師・薬剤師の指示や説明書に従ってください。変質したものは使わないでください。また一度開封したものは適切な期間内(1ヶ月程度が目安です)で使用するようにしましょう。
- ・市販の点眼薬の中には防腐剤が含まれているものが多いので、点眼しすぎるとドライアイなどの症状が悪化することがあるので注意してください。