

# ドライアイでお悩みの方へ

眼科医長  
森 秀 樹

## はじめに

最近、ドライアイという言葉は広く知られるようになりましたが、その治療は人工涙液による点眼療法が一般的です。しかし治療法はそれだけではありません。治療法の一つに涙点プラグがあります。これはとても効果的な治療法ですが、涙点プラグを希望する場合は、ドライアイの治療に積極的に取り組んでいる眼科専門医を受診する必要があります。私は、これまでドライアイを専門の一つとしてきましたので、当院でもドライアイ治療には力を入れていきたいと思っています。ここではドライアイと涙点プラグについて解説したいと思います。

## ドライアイはどうして起きるの？

ドライアイの原因は様々ですが、涙の量が減ってしまう「涙液分泌減少型」と、すぐに涙が蒸発して目が乾いてしまう「涙液蒸発過多型」の二つに分類されます。

涙の量が減ってしまう涙液分泌減少型は、シェーグレン症候群のような病気が隠れる場合と、明らかな病気がないのに涙が減ってしまうドライアイがあります。後者は、ストレス、環境因子、ホルモンバランスなどが関与しているといわれています。

一方、涙液蒸発過多型は、パソコン作業者に多く見られます。また、コンタクトレンズ装用者のドライアイもこちらに分類されます。このタイプでは、瞬きが少なくなるとドライアイが起きやすくなります。

## ドライアイの症状は目が乾く？

ドライアイの症状は、目が乾くだけではありません。疲れる、眼が重い感じがする、眼が開きづらい、ゴロゴロする、光を見ると眩しい、充血、コンタクトレンズで違和感がでる、など様々です。しかもドライアイの患者で訴える症状で多いものは眼精疲労とされています。「ドライアイの症状を訴える約60%は同時に眼の疲れを感じ、眼精疲労の患者の約60%はドライアイの症状がある」という報告もあります。このようにドライアイではたくさんの症状が起きますので、自分がドライアイと気づかない方はとても多いのです。

## 涙はどうして出るの？

涙は、常に眼の表面を濡らしている「基礎分泌」と、悲しいときやタマネギを切ったときに出る「反射性分泌」の二種類から成っています。眼の表面は基礎分泌の涙によって常に潤っており、眼にゴミが入ったときには反射性分泌による涙でゴミが流されます。

このように涙の役割には

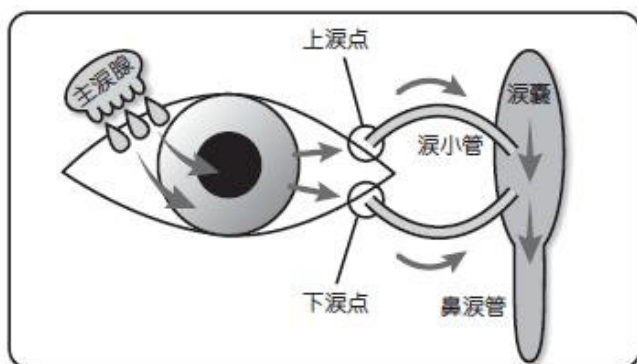
1. 乾燥の防止、ゴミや埃、アレルギー物質などの洗浄
2. 細菌やウイルスなどの殺菌

### 3. 角膜の代謝に必要な栄養補給

などたくさんあります。涙が足りないとその役割が低下して、眼が乾いて傷ができたり、結膜炎になったりといろいろなトラブルが起きます。そのため、涙が足りないときには、補充してあげないといけません。

#### 泣くとどうして鼻から涙が出るの？

涙の流れは、図のように主涙腺（しゅるいせん）から涙が出て、瞬きによって、眼の表面に運ばれます。その後、涙点（上涙点・下涙点）から鼻へと出て行きます。このとき、涙は10%が表面から蒸発して、残りの90%が上涙点・下涙点から鼻へ流れ出るといわれています。たくさん涙が出たとき鼻からも涙が出るのはそのためです。



#### 涙点プラグって何？

涙点（上涙点あるいは下涙点）を塞ぐと、鼻に流れる涙をブロックすることができます。涙点プラグは涙点を塞ぐ小さなシリコン製の栓で、人工涙液の点眼だけでは自覚症状や眼の表面の傷が良くならない場合に行う治療です。涙にはタンパク質やビタミンなどの大切な成分を含んでいます。これは人工涙液では補うことはできません。涙点プラグを挿入することで、栄養を含んだ自分の涙で眼を潤すことができます。

#### 涙点プラグはどうやって入れるの？

涙点プラグは、外来で簡単に入れられます。痛みはほとんどないので、点眼麻酔をしなくてもできます。プラグを入れるときは、ペンのような専用の道具を使いワンタッチで入れます。涙点プラグは、一度入れてもすぐに外すことができます。涙点は上涙点・下涙点と二つありますので、まず上・下どちらか一方に入れますが、ドライアイの症状が重い方は上下両方に入れます。

#### 涙点プラグで何が問題は起きないの？

涙点を塞ぐということは、流しの排水口を塞いでしまうことに似ています。上・下涙点をどちらも塞いでしまうと、眼の表面に老廃物が溜まりやすくなり、鼻涙管に流れる涙が少なくなるので雑菌も溜まりやすくなります。この場合は人工涙液で老廃物を流したり、抗生物質、抗アレルギー剤の点眼を使って対処します。しかしほとんどの方は、上・下涙点どちらか一方にプラグを入れるだけで十分な効果がありますので、そのような心配はありません。

涙点プラグを入れてほしいとき、どうすればいいの？

私は火曜日以外の午前中に外来を担当しています。（土曜日は月二回）

ドライアイでお困りの方はどうぞお気軽にご相談ください。

