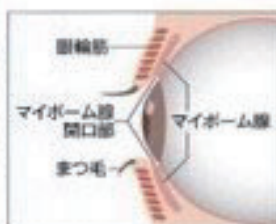




ドライアイ 光当てる新治療

涙の脂分 詰まり改善



光でドライアイを治すIPL治療機＝札幌市厚別区の「新札幌おたに眼科」

マイボーム腺機能不全になりやすい人

- ・高齢(60歳以上)
- ・男性
- ・脂性肌(おでこがでかたやすい)
- ・揚げ物、油ものが好き
- ・魚より肉が好き
- ・喫煙習慣
- ・コーヒーを1日3杯以上飲む
- ・脂質異常症、またはその疑いがある
- ・メタボ、またはその疑いがある



加藤祐司院長

ドライアイは一般に、涙の分泌量の減少で起る。涙の量は年齢とともに減り、50代以上は20代と比べる、4割ほど減るという調査もある。パソコンやスマホを長時間使っていてドライアイを引き起こす患者も増えている。涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。

旭川医科大学眼科・臨床指導教授で、「札幌おたに眼科」院長の加藤祐司院長は「ドライアイは、一般的に涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。」と話す。

加藤院長は「ドライアイは、一般的に涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。」と話す。

加藤院長は「ドライアイは、一般的に涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。」と話す。

加藤院長は「ドライアイは、一般的に涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。」と話す。

加藤院長は「ドライアイは、一般的に涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。」と話す。

加藤院長は「ドライアイは、一般的に涙の成分が詰まり、ドライアイを引き起こすことが、近年分かった。」と話す。

家庭でもケア可能 まぶた温めマッサージ

LIME研究会は、家庭でできるマイボーム腺機能不全のケア方法を紹介している。

その一つが「まぶたを温める」だ。マイボーム腺の脂を溶かすには36度以上の温度が必要。38度程度の蒸しタオルなどを、まぶたの上に載せ、5分間温める(タオルの温度が冷えないようにするのがポイント)。その後、指のはらでまぶたを優しくマッサージする。朝晩2回行うと効果的だ。

蒸しタオルなどがいない場合は、指

のはらで、まつげの根元周囲を優しくマッサージする。これにより固まった古い脂などを除去できる。洗顔や歯磨きの際に行うといい。

このほか、血液をさらさらにする「オメガ3脂肪酸」の摂取が望ましい。マグロ、イワシ、サバの青魚系や、エゴマ油、アマニ油、クルミの植物油系食品の摂取を推奨している。詳しくは研究会のホームページ(<https://www.lime.jp/public/mgd.html>)を参照。

(編集委員 萩野貴生)

程度で、4週間おきに計4回受ける。頬からまぶたの下、鼻にかけて数回光を照射することで、余分な脂質を溶かし、マイボーム腺の詰まりを改善する。抗炎症や殺菌などにも効果がある。とされる。

治療後約2週間後には、外眼に腫れや痛み、目赤などの症状はなくなる。日焼け止めクリームを塗ることが推奨されている。

加藤院長は「2018年から治療を始めたが、個人差はあるものの、継続することで効果は徐々に現れる。治療終了後にドライアイ症状が再発しても再度治療を受けることが可能と認める。保険外のため、治療期間によって治療費が違ふ。現在、札幌おたに眼科では、この治療を行っており、系列の「新札幌おたに眼科」(札幌市厚別区)、「新札幌おたに眼科」(札幌市)で行っている。

MGD治療に取り組む眼科医をつくる「LIME研究会」は、道内でIPL光治療法を行っている医療機関をホームページ(<https://www.lime.jp/public/seminar/category/hokkaido>)で紹介している。

(編集委員 萩野貴生)