

眼を守る「なみだ」のお話

那覇市立病院 眼科・眼形成科 大山 泰司



沖縄県医師会会員の皆様、こんにちは。那覇市立病院眼科の大山と申します。今日は、「目の愛護デー(10月10日)」に因んだお話として、私たちの眼を守っている「涙」についてお話をさせていただきます。

さて、皆さんが「涙」と聞いて最初に思い浮かべるのは、悲しいときに流れる「感情の涙」ではないでしょうか。しかし、涙が流れるのは悲しいときだけではなく。皆さんは「ワニの涙」という言葉をご存じでしょうか。獲物を食べながら涙を流すワニの伝承から、心にもない涙(ウソ泣き)や偽善的な振る舞いを表す言葉として使われています。実際、ワニ類は食事中に眼の周りに涙のような液体を出すことがあります。その詳しい仕組みは完全には分かっていませんが、食事中の強い呼吸などによって鼻や涙の通り道に圧が加わり、分泌液が眼周囲へ押し出される機序などが考えられています。

実は、人にも「ワニの涙症候群」と呼ばれる病態があります。顔面神経麻痺からの回復過程で、神経が異所再生を起こしてしまい、食事の際に自然に涙が出てしまう現象です。このほかにも、私たちはあくびをしたときや、眼表面への刺激・強い痛みを感じたときなど、さまざまな場面で涙を流します。

しかし、眼を守るうえで最も大切なのは、このようにあふれ出る涙ではありません。私たちが泣いていないときにも、涙は絶えず眼の表面を薄く覆い、眼を守り続けています。この、普段は意識することのない涙こそが、眼の健康を保つうえで大切なのです。では、涙とは一体どのような成分からできているのでしょうか。涙は「しょっぱい」とよく言われますが、単なる塩

水ではありません。水分や電解質のほか、油分、ムチン、タンパク質など、さまざまな成分が含まれています。これらの成分が協調して眼の表面を潤し、異物や細菌から眼を守り、眼表面の傷の修復を助けています。

さらに、涙は見え方にも深く関係しています。眼の外側にある涙腺から分泌された涙は、まばたきによって眼表面に均一に広げられます。それと同時に、まぶたの縁にあるマイボーム腺から供給された油分が過度な水分の蒸発を防ぎます。こうして形成された涙の膜は、角膜表面の微細な凹凸を覆って滑らかな光学面を作り出します。そのため、涙が不安定になると眼が乾くだけでなく、かすんで見えたりもします。つまり涙の働きは、まぶた、マイボーム腺、そしてまばたき等がお互いに連携し合うことで保たれているのです。

この涙液の機能を保つ仕組みは年齢とともに変化していきます。加齢によって涙の分泌量が減るだけでなく、マイボーム腺からの油分供給や涙を眼表面に保つ力が低下しやすくなります。ドライアイというと、単に「涙の量が減少した状態」を思い浮かべがちですが、実際には「涙が不安定になって蒸発しやすくなった状態」も含まれます。高齢者で見られるドライアイの多くは、こうした涙の不安定さが原因です。

一方、年齢にかかわらず注意したいのが、スマートフォンやパソコンなどのデジタル機器です。デジタル画面に集中しすぎると、まばたきの回数が減るだけでなく、完全に眼を閉じない浅いまばたきも増えます。その結果、涙や油分が眼表面へ十分に広がらず、涙液が不安定になり、いわゆるドライアイとなります。乾燥感や

異物感、眼の重たさに加えて、かすみ目や眼精疲労を生じるのもこれが原因と考えられます。デジタル機器による眼精疲労の原因は、ブルーライトの光が直接眼を傷めるというよりも、画面を見続けることでまばたきが減り、眼表面を涙で潤す機会が少なくなることが問題であると考えられます。対策として、時折画面から目を離し、意識して数回まばたきをすることが有効です。具体的には「20-20-20 ルール」というものがあります。これは、20 分間デジタル画面を見たら 20 フィート（約 6 メートル）離れたところを 20 秒間見るというものです。

とはいえ、勉強や仕事、ゲームに集中している最中に、20 分毎にこのルールを実践するのはなかなか難しいかもしれません。まずは、目の疲れや乾きを感じた時、あるいはふと思い出した時に、画面から目を離して遠くを眺めたり、意識してまばたきをしたりすることから始めてみてはいかがでしょうか。私自身はと言います

と、パソコンで文章を書いたり資料を作ったりすることがよくありますが、やはり長時間になるとどうしても目が疲れてきます。そんな時は、しばらく眼を閉じて頭の中を整理するようにしています。この方法は、眼を休ませながら考えも整理できるため、案外理に適った方法だと感じています。また、会話の際には手元のスマートフォンばかりを見るのではなく、時々顔を上げて相手の目を見る。それだけでも眼を休める機会になりますし、円滑なコミュニケーションにもつながるはずです。

最後になりますが、涙は私たちが泣いていない時にも眼の表面を潤し、異物から守り、安定した見え方を支えてくれています。時にはデジタル機器から目を離し、ゆっくりとまばたきをする—そんな小さな習慣づけが、毎日働き続ける眼を労わる「目の愛護」習慣の一つと言えるのではないのでしょうか。

お知らせ

文書映像データ管理システムについて（ご案内）

さて、沖縄県医師会では、会員へ各種通知、事業案内、講演会映像等の配信を行う「文書映像データ管理システム」事業を平成 23 年 4 月から開始しております。

また、各種通知等につきましては、希望する会員へ郵送等に併せてメール配信を行っております。

なお、「文書映像データ管理システム」（下記 URL 参照）をご利用いただくにはアカウントとパスワードが必要となっており、また、メール配信を希望する場合は、当システムからお申し込みいただくことにしております。

アカウント・パスワードのご照会並びにご不明な点につきましては、沖縄県医師会事務局（TEL098-888-0087 担当：宮良・國吉）までお電話いただくか、氏名、医療機関名を明記の上 omajimusyo@okinawa.med.or.jp までお問い合わせ下さいますようお願い申し上げます。

○「文書映像データ管理システム」

URL : <https://www.documents.okinawa.med.or.jp/Dshare/header.do?action=login>

※ 当システムは、沖縄県医師会ホームページからもアクセスいただけます。

