# 目の疲れ・ドライアイ

冬はドライアイの症状が最もひどくなる季節です。
適切なケアで、ドライアイによる目の不快感・疲労を予防しましょう。



## ドライアイって？

いろんな原因で、目を守るバリアのような働きをする
**「涙」の量が不足**したり、**涙が均等に行きわたらなくなる**
病気で、目の表面に傷を伴うことがあります。
症状は目の乾きだけでなく疲れ目から痛みまで様々です。

### ドライアイ 主な原因







PC・ゲーム機器・スマホ
などの長時間使用



乾燥した部屋




ストレスや夜更かし




コンタクトレンズ
の使用

## セルフチェックしてみよう！

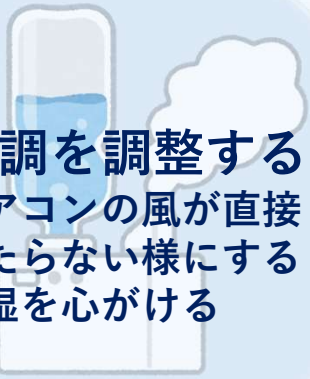
- □ 目が疲れやすい
- □ 目が痛い
- □ 目やにが出る
- □ 目がゴロゴロする
- □ 理由もなく涙が出る
- □ 物がかすんで見える
- □ 目がかゆい
- □ 目が重たい感じがする
- □ 目が赤くなりやすい
- □ なんとなく目に不快感がある
- □ 目が乾いた感じがする
- □ 光をまぶしく感じやすい

★5つ以上ならドライアイの可能性があります！

## 目を守る5つのポイント



**適度に休憩し目を休める**



**空調を調整する**
- エアコンの風が直接当たらない様にする
- 加湿を心がける



**まばたきの回数を増やす**



**目薬を点眼する**



**PCモニターが目線より下になるよう調整する**

**目の症状が続くときは、眼科を受診しましょう**

関西大学保健管理センター

参考）参天製薬 目の病気百科https://www.santen.com/jp/healthcare/eye/library/dryeye