

健

康

目がしょぼしょぼして開けづらい

質問

50代女性です。仕事中はコンタクトレンズを装着し、自宅では眼鏡をかけています。2年ほど前から目がしょぼしょぼして開けるのがつらく、下まぶたがピクピクしたり眉間に力が入った

りして、まばたきを繰り返す状態です。仕事でパソコンの画面を見る時間が長いからでしょうか。年齢のせいかと思うこともあります。目薬をさした時は楽になります。治す方法があれば教えてください。

答え

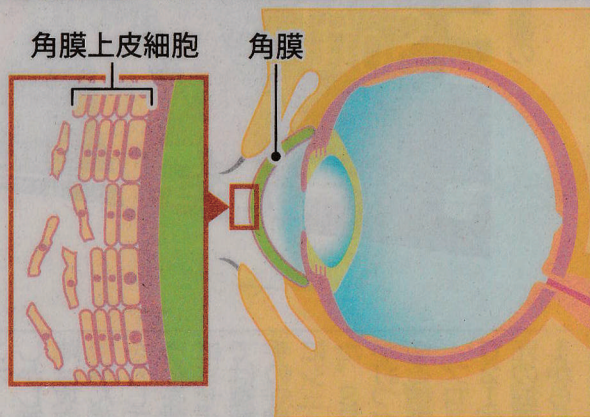
相談者の症状は、中年以上でコンタクトレンズを使用する多くの人が悩んでいるのではないのでしょうか。症状は大きく二つに分けられます。パソコン作業中に目の開けづらさを感じる場合と、下まぶたが震えたり眉間に力が入ったりするケースです。

目の開けづらさについて、目薬をさせば緩和されることから、コンタクトレンズによる角膜障害を起していると思います。コンタクトレンズを装着すると、目の表面にある涙液層に影響を及ぼします。具体的には涙の量が減ったり、涙が蒸発して乾きやすくなったりします。ドライアイの症状が出る人もいます。

この場合、基本的にメガネをかけるようにし、コンタクトレンズを装着する際は、しっかりとドライアイ対策をする必要があります。乾きにくい材質のコンタクトレンズや1日使い捨てタイプに

ドライアイ・老眼対策を

角膜の構造



コンタクトレンズによって細胞が障害される可能性

変更したり、ドライアイ用の目薬をさしたりするのが効果的です。そのような場合でも装用は短時間にする方が良いでしょう。下まぶたが震えたり眉間に力が入ったりする症状はドライアイでも生じますが、50代ということから老眼(老視)の影響も考えられます。近視の人は老視にならないといわれますが、コンタクトレンズで近視を矯正した場合も近視でない人と同じで、40歳を過ぎると近くを見る時のピント合わせがしにくくなってきます。そのためパソコンの画面をずっと見ていると眼精疲労の状態になります。従って、パソコン作業中はコンタクトレンズの上から老眼鏡をかけた、遠近両用のコンタク

す。かかっている眼科医に相談し、近くにピントが合う眼鏡やコンタクトレンズ、ドライアイ用の目薬を処方してもらってください。仕事などでパソコンの画面を長時間見る人が増えていますが、少しでも快適な生活を送るために、回答を参考にしたいだけだと思います。

相談室

徳島県医師会



猪本 康代医師

いのもと眼科内科

(北島町鯛浜)

コンタクトレンズ

質問募集

読者の健康に関する悩みに

に、県内の専門医がお答えします。病気、体調不良などの症状を詳しく書き、住所、氏名、年齢、性別、職業、電話番号を明記し、郵便番号770-8572 徳島新聞社生活文化部「健康相談」係へ。メールは trassiatopic@s.or.jp。紙面に住所、氏名などは掲載しません。