

カラダにいい話。

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院の医師による健康コラム。  
病気の病状・予防法・治療法など健康について掲載いたします。

# 目がしょぼしょぼ… ドライアイ?結膜弛緩症?眼瞼けいれん?

社会医療法人全仁会  
倉敷平成病院 眼科医長 石口 奈世理



目がしょぼしょぼする、というのは眼科を受診される患者さんがしばしば訴えられる症状です。目がしょぼしょぼする原因には、ドライアイ、アレルギー性結膜炎、角膜のキズ、逆まつげ、結膜弛緩症、眼瞼けいれんなど様々なものがあります。その中で、今回はドライアイ、結膜弛緩症、眼瞼けいれんの3つについて、お話しようと思います。

## □ドライアイ

ドライアイとは、いわゆる乾き目のことです。患者数は800万人とも言われており、とても頻度の高い病気です。症状は、目が疲れる、不快感がある、目が乾く、重い、痛い、まぶしい、かすむ、目やにが出る、ゴロゴロする、充血する、涙が出る、などがあり、一般的に空気が乾燥する冬に症状が悪化します。涙は目の表面を覆っていて、乾燥などから目を守るバリアの役割をしています。涙の量が少なくなったり、涙の性質が悪くなると、目の表面を十分に守れず、角膜（黒目）に傷がついたり、まばたきの摩擦で不快感が生じます。また、涙の層が均一でなく凸凹になると、ものの見え方も悪くなり、かすんだり、ぼやけたりします(図1)。

ドライアイの治療には、点眼、軟膏、涙点プラグ、温菴法などがあります。点眼薬は、涙の水分を補う、水分を保持する、角膜のキズを治す、涙の成分(粘液)を引き出す、目の表面の粘膜を補修する、などの効能のものがあり、ドライアイのタイプによって使い分けます。ドライアイには、涙の量が足りないタイプ、涙の粘液が少ないタイプ、涙の油分が少ないタイプなどがあり、それぞれに合った治療選択が必要です。涙の量が非常に少ない人には、涙の排出口に栓をする、涙点プラグ治療が有効です。涙が流れ出ていくのを防いで目に溜めておくという治療で、治療効果はすぐに現れますが、かえって涙目になったり目やにが増えてしまうこともあります。

日常生活の工夫で、ドライアイ症状を軽減することもできます。例えば、部屋を加湿する、エアコンの風が直接目にあたらないようにする、パソコンなどのモニターを目より低い位置に設置する、まばたきを意識しておこなう、コンタクト

レンズ装着時間を短くしてなるべく眼鏡で過ごす、などの工夫が有効です。適切な点眼の使用と生活の工夫で、つらい冬のドライアイ症状を乗り切りましょう。

## 図1) ドライアイ自己チェックシート

軽度でも長い期間みられる症状(年に1回検眼時を除く)にチェック(☑)しましょう。

- 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
- 目が腫たい感じがする
- 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、☑がついたら、ドライアイの可能性が高くなります。

気になる症状が多い方は、「これくらいならガマンできる」と放置したりせず、早めに眼科専門医にご相談ください。

## □結膜弛緩症

結膜弛緩症は、結膜(白目の皮)がたるんでいる状態を言います(図2)。加齢に伴い、肌がたるんでしわができるのと同様に、目の表面にある結膜もたるんで皺ができます。そのため目の表面に涙の層が均一に広がりにくくなったり、涙の貯留がうまくできなくなったりして、ドライアイを悪化させることがあります。逆に、結膜のしわに涙が溜まって、涙目になることもあります。たるんだ結膜自体が、目がゴロゴロする、開けづらい、などの症状を引き起こしますし、涙の層のバランスを乱して、目が乾く、涙が出る、見づらい、などの症状も生じます。結膜弛緩症に対しては、対症療法として点眼治療を行うことが多いですが、根本治療ではないので、点眼治療で症状を完全に消失させることは困難です。症状が強いときには手術治療を行うこともあります。

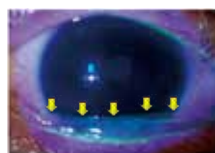


図2) 結膜弛緩症  
黄矢印のところがたるんでしわになった結膜

## □眼瞼けいれん

「眼瞼けいれん」という病名はあまり聞き馴染みのないものだと思います。「けいれん」という名前から、ピクピク動く様子を想像されるかもしれませんが、実際はちょっと違います。眼瞼けいれんとは、目が開きにくくなったり、まばたきが増えたり、目の開け閉めがスムーズにできなくなった状態です。自覚症状は「目がまぶしい」「まばたきが多い」「目が乾く」「しょぼしょぼする」「目を閉じている方がらく」などよくあるものです。ドライアイと似通った症状なので、ドライアイと診断されて治療をされることも多いのですが、点眼薬では症状はあまり改善しません。

眼瞼けいれんの治療はボトックス注射、内服治療、眼瞼手術などがあります。ボトックス注射は目の周りにボトックスという薬を少量注射して、目をつぶる力を弱める治療で、その効果は2~4か月持続します。効果の持続期間には個人差がありますが、症状をみながら継続した治療が必要になります。

眼瞼けいれん自己チェックリストで、当てはまる症状がないか、チェックしてみよう(図3)。

## 図3) 眼瞼けいれん自己チェックリスト

- まばたきが多い
- 外に出ると、または屋内でもとてもまぶしい
- 目を開いていられない(目をつぶっていたい)
- 目が乾く、しょぼしょぼする、痛いなど、いつも目のことが気になる
- 人ごみで人やものにぶつかる、またはぶつかりそうになる
- 電柱や立木、停車中の車にぶつかったことがある
- 太陽や風、階段の昇降が苦手で外出を控えている
- 危険を感じるので車や自転車の運転をしなくなった
- 手を使って目を開けなければならない時はある
- 片目をつぶってしまう

1つでも当てはまると、眼瞼けいれんの可能性があり、3つ以上当てはまると眼瞼けいれんの可能性が高くなります。いくつか当てはまる人は、一度専門医に相談してみましょう。