



▲涙の三層構造

眼球の一番前は角膜ですが、その表面には図に示すように3層構造になった、涙の層があります。最も内側の角膜に接する部分はムチン層（結膜より産生されます）で、真ん中の層は水層（涙腺より産生される涙の層）で、一番外側には油層（まぶたにある脂腺より産生される油の層）があります。油層は涙が蒸発しないようにカバリの役目をしています。

冬場になると、よく眼の乾きを訴えて来院される患者さんがいます。その原因の1つは冬場には多くの家庭でファンヒーターを使用されると思いますが、この

暖かい風は秒速0、01メートルぐらいの風でも十分眼を乾燥させてしまう、といわれており、乾きの原因となります。

2つめは、テレビ鑑賞、パソコン、スマホなどを根をつめてやりますと、まばたきの回数が減少するといわれています。まばたきする事によって涙腺で作られた新しい涙液が眼の表面に流れ出ますので、まばたきの減少を来すこれらの機器はよくありません。

3つめは夜ふかしです。人間は、夜間は涙の産生量が減るようになっていきますので、これも乾きの原因となります。

4つめは、冬場に限りませんがストレスです。ストレスにより交感神経が強く働きますと涙が出にくくなります。ですから眼の乾燥対策としては、ファンヒーターの風が直接眼に当たらないようにする、とか、テレビ、パソコン、スマホなどは30分すれば5分休む、

1時間すれば10〜15分休むのが良いでしょう。肉体的、精神的ストレスは各自で工夫して軽減するよう努めましょう。

それでも眼の乾燥が続く患者さんには、当院では防腐剤の入っていない人工涙液点眼薬の使用をすすめております。



▶上野 脩平先生 高知大学医学部眼科学教室教授を退任後、早明浦病院名誉院長として眼科を担当

# 冬場の眼の渴きについて

さあ、みんなで手をあらおう!!



▲サラヤホームページ <http://www.saraya.com/> より

## インフルエンザが流行しています

インフルエンザはインフルエンザウイルスが原因で起こる病気で、非常に感染力が高く短期間に感染が拡大します。低い温度と乾燥を好むため、特に冬場に大流行します。

その症状は、38度以上の高熱、頭痛、関節痛、のどの痛み、咳、鼻水などがあります。このような症状が出たら、早めに医療機関で受診してください。発症から48時間以内に薬を服用することで効果が期待できます。

インフルエンザは毎年流行を繰り返し、今年も例年よりも遅いこの時期に流行しています。予防接種を受けていると、インフルエンザにかかりにくかったり、かかっても症状を軽くする効果はありますが、全くかからない訳ではありません。

個人ができる予防対策としては、なるべく人ごみを避けることや、窓を開けて換気をすることです。また、手洗いやうがいとはこまめに行ない、人ごみに出るときは、マスクをしてせきエチケットを心がけることなどが大切です。

中でも、手洗いは接触感染や経口感染などに有効ですが、ウイルスを除去するための手洗いは、上の絵のように丁寧に時間をかけて行う必要があります。