

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、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、メヤニが出る、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凹凸になると、も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、温罨法などがあります。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、目の表面の粘膜を修復する、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します。ドライアイには、涙の量が足りないタイプ、涙の粘度が少ないタイプ、涙の油分が少ないタイプなどがあ

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1,2度程度は除く)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、☑がいたら、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、早目に眼科専門医にご相談ください。



図2) 結膜弛緩症
黄矢印のところがたるんで皺になった結膜

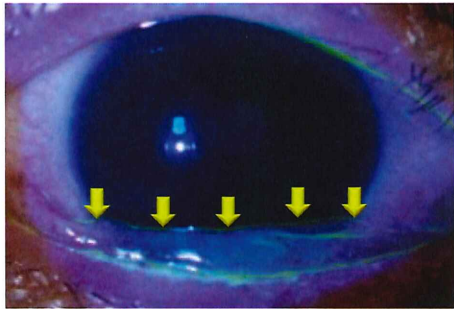


図3) 眼瞼けいれん自己チェックリスト

- 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るがる、またはぶつかりそうになる
- 電柱や立木、停車中の車などにぶつかったことがある
- 太陽や風、階段の昇降が苦手です外出を控えている
- 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ぬ時がある
- 片目をつぶってしまう

り、それぞれに合った治療選択が必要で、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せんが、かえって涙目になったりメヤニ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。

□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、実際はちよつと違います。眼瞼けいれんとは、目が

□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、肌がたるんで皺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、結膜の皺に涙が溜まって、涙目になることもあります。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。

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「光がまぶしい」「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。ドライアイと診断された症状なので、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。40歳半ば以上の女性に多くみられる病気ですが、若い人や男性でもかかります。

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ので、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)。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。