

健康教室



ドライアイについて

高橋 幸輝 先生
(土浦たかはし眼科)

眼の病気といえば白内障や緑内障が非常に有名ですが、ドライアイ(乾き目)も最近よく耳にされる病気ではないでしょうか？肌と同じように、眼にとっても潤いは非常に大切です。私たちの眼を潤しているのは涙で、眼の表面を涙が膜のように覆うことによって眼の乾燥を防いでいます。

ドライアイとは、さまざまな要因により眼表面の涙の安定性が低下して、眼の不快感や見づらさなどを生じ、角膜障害をとまなう場合がある病気と定義されています。以前は角膜にキズがない場合はドライアイから除外されていましたが、現在では上記の状態が認められればドライアイと診断されるようになりました。

ドライアイの症状は、眼の乾燥感だけでなく、異物感や痛み、充血や目やに、眼の疲れやかすみなど非常に多彩です。そのほかにも、角膜表面のキズや不安定な涙液によって光の散乱が起こるため、まぶしさや視力低下を訴える患者さんも多く

いらっしゃいます。自覚症状の程度も幅広く個人差があります。

ドライアイには、涙自体の量が不足しているタイプと、涙の量は減っていないにもかかわらず、涙の蒸発が早かったり、涙の構成成分のひとつであるムチンなどの不足によって涙液の安定性が低下しているタイプに分けられます。

コンタクトレンズ装用、パソコンなどのディスプレイ作業、喫煙、エアコンの風が直接当たる環境などはドライアイの悪化要因となることが知られており、まさに現代病と言えるかもしれません。

ドライアイのタイプを診断し、不足している成分の補充などで眼表面の環境を整えることが治療の基本です。点眼治療がメインで、人工涙液やヒアルロン酸製剤、ムチン分泌を促進する点眼薬などを使用します。点眼治療だけで改善しない場合は、涙の排出路を塞ぐことで涙の量を増やす涙点プラグなどの治療を行う場合もあります。

地域安全情報 No.158



暮らし安全課(☎内線2490)



◆全ての座席でシートベルトを着用しましょう

自動車を運転するときは、運転席はもちろん、助手席や後部座席でもシートベルトを着用しなければなりません(病気などやむを得ない場合を除く)。

6歳未満の子や、6歳以上でも体格などの事情により適切に着用できない子には、チャイルドシートを使用しましょう。

◆「ロックの日」にカギを見直しましょう

6月9日は「我が家のカギを見直すロックの日」として、施錠による防犯が推進されています。自宅や車、自転車などの施錠設備の見直しや鍵かけを心がけましょう。

令和8年3月末土浦署管内窃盗犯罪発生状況

- 自動車盗 18件(-8件)
- 自転車盗 57件(+20件)

手口別発生状況

- 空き巣(不在時の窃盗) 18件(+4件)
- 忍込み(就寝時の窃盗) 8件(+3件)

※()は前年比を表します。

警察庁の統計では、後部座席シートベルト非着用時の致死率(死傷者数に占める死者数の割合)は、高速道路では着用時の約13.9倍、一般道路では着用時の約2.8倍も高くなります。

自動車に乗るときは、後部座席を含む全ての座席でシートベルトを着用しましょう。

住宅侵入窃盗の特徴

侵入箇所の約7割が窓、約3割が出入り口です。侵入箇所となった窓の約3割、出入り口の約8割が無施錠でした。

防犯対策のポイント

- 散歩やゴミ出しなどの短時間でも鍵をかける
- 家にいるときでも鍵をかける
- 窓ガラスに防犯フィルムや補助錠を付ける
- センサーライトや防犯カメラ、警報機などの防犯装置を活用する
- 防犯性能に優れた「CPマーク」表示製品を活用する