

～目のケアは潤すだけではない。角膜の傷をケアする時代へ。～  
**冬は晴れば晴れるほど乾燥する！**  
**特に都市は乾燥しやすい！？都市気候にも要注意。**  
**乾燥する季節は、お肌と同じく目の乾燥にもケアを。**

立冬が過ぎて木枯らしが吹くと、いよいよ本格的な寒さ・乾燥シーズンに突入します。今年の冬は、3年ぶりの“ラニーニャ現象”により、平年よりも気温が低く、乾燥しやすい気候になります。ラニーニャ現象が起こっている間は、日本には乾燥した空気が流れ込み続けるので、乾燥対策が必須と言えます。乾燥というと、顔や身体がつっぱったり、かさつきを感じるがありますが、実は同じように**目も乾燥するのです。特に目の黒目部分にある角膜は、細胞がむき出しになっている非常に繊細な組織で、実は乾きによって傷が付きやすくなってしまいます。**今回は、冬の乾燥する気候の要因、乾燥による角膜の傷リスクと目のケアについて専門医より解説いたします。

**冬の晴天は乾燥のしるし☀ 都市ほど乾燥するので乾燥対策が必須！**

太平洋側に住んでいる方は、“冬は晴れの日が続いて気持ちがいい”と感じたことはありませんか？これは「西高東低の冬型の気圧配置」によって、乾燥した季節風が流れ込み、太平洋側は晴天続きとなりやすいためです。ただし、たとえ晴れて気持ちがよくても、空気はカラカラに乾いているため、油断は禁物です。お天気のプロ 気象予報士の森田正光氏によると、「都会ほど、乾燥しているので注意が必要」なのだとか。冬の乾燥や都市気候について詳しく伺いました。

**冬の乾燥状況について、気象予報士の森田氏に話を伺いました！**

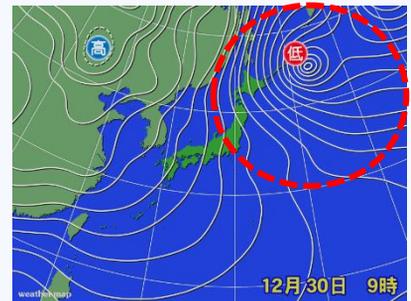
**●冬は晴れているほど乾燥している！**

冬は晴れていれば晴れているほど乾燥しています。よく天気予報で「西高東低の冬型の気圧配置」と耳にすることはありますか？これは右の図のような天気図のことで、冬によく見られる天気図です。東側にある低気圧の縦じまの間隔が狭いほど、乾燥がひどいので、みなさんもこの予報の時は乾燥対策をしましょう。

**●冬の都市はカラカラに乾燥している！**

夏のヒートアイランド現象についてはよく皆さんも知っているかもしれませんが、冬も都市と地方では気候に差があります。都市は、植物が少ないために蒸散作用があまり無く、アスファルト舗装の地面も多いので、最小湿度の平均はここ40年間で約2%も下がっています。実は、夏の暑さよりも冬の乾燥の差の方が、都市と郊外とは大きいのです。また近年は冬の最低気温が上がってきており、あわせて乾燥の度合いも上がってきているので、より乾燥への注意が必要でしょう。

縦じまの間隔が狭いほど、乾燥！



西高東低の冬型の気圧配置

出典：ウェザーマップ



ウェザーマップ  
気象予報士  
森田正光氏

## コロナ禍の目に冬の乾燥はダブルパンチ！角膜に傷がつくりリスクが高まっている。

正常な目は角膜が涙で覆われており、まばたきによってホコリや花粉などの異物は洗い流されます。しかし、目が乾いてしまうと、まばたきの際に異物をスムーズに排除できず、角膜に傷がつきやすくなります。

目が乾く原因の一つには、まばたきの回数の減少が挙げられます。モニター画面を集中して見るとまばたきが普通の1/4に減ってしまうという研究結果もあり、VDT作業時間が増加している昨今のコロナ禍は、涙が乾き角膜に傷がつきやすい状況だといえます。

そのような状況に加え、今年の冬は例年に比べ乾燥しやすい気候が予測されています。ただでさえ目の酷使によって乾燥し、角膜に傷がつきやすいので、追い打ちがかかるような状況といえるでしょう。日々の目薬などでのケアが重要です。



## 乾燥する冬の「角膜ケア方法」とは？

眼科医の土至田先生によると、11月頃になると夏の時期に比べて「目の乾き」を訴える患者さんが増えるそうです。例年は目に違和感のない方も、今年はテレワークなどで目を使っている時間が増加しているので、こまめな角膜ケアを心がけましょう。

### ◇角膜ケア方法

#### 《おでかけ前・おでかけ中》

#### ハンドクリーム、リップクリームと一緒に目薬を持ち歩こう！

- ・目の疲れや目の乾きを感じたら、2～3時間に1回を目安に、目薬で目を潤すことが効果的です。
- ・人工涙液タイプや防腐剤無添加の目薬、保湿効果のある目薬や角膜修復機能のあるビタミンA入りの目薬などがおススメです。

#### 《おうち時間》

- ・目が疲れた時は、ホットアイマスクや清潔な温かいおしぼりなどで目を温めると、目の周辺の血流改善による疲労回復に繋がります。入浴時に温かい濡れタオルを顔にあてて温めるのも良いでしょう。
- ・目を温めると、涙の蒸発を防ぐマイボーム腺由来の油分が出やすくなり、乾燥防止にも役立ちます。



#### 角膜のケア方法を教えてくれた先生

#### 順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 先任准教授 土至田 宏先生

1992年聖マリアンナ医科大学卒業、98年順天堂大学大学院修了、98年米国ルイジアナ州立大学眼科リサーチフェロー、2002年順天堂大学医学部眼科助手、04年順天堂大学医学部眼科臨床講師、06年順天堂大学医学部眼科准教授。14年順天堂大学医学部附属静岡病院眼科先任准教授。現在に至る。

### ◇現代人の角膜ケア研究室とは

「現代人の角膜ケア研究室」とは、近年増加していると言われていた「角膜上皮障害（角膜に傷がついた状態等）」から現代人の目を守るため、角膜の専門家によって構成された第三者機関です。正しい角膜のセルフケアの方法や、角膜上皮障害の可能性が分かるチェックリストなど、角膜に関する情報を分かりやすく、紹介しています。



URL:<https://www.kakumaku-lab.jp/>