MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.10.24

第 1225 回放送分『眼科疾患』4 回目

ゲスト：宮本純孝ドクター

二見いすず

今月のドクタートークは「眼科疾患」をテーマにお送りしています。
お話は、鹿児島県医師会 宮本純孝（みやもと すみたか）ドクターです。
宮本さん、よろしくお願いいたします。

宮本純孝Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

先週はドライアイについてお話しいただきました。
ドライアイは、水が足りないタイプと脂が足りないタイプとに分かれ、
脂が足りないタイプのドライアイは、
ドライアイ全体の 86%以上を占めるというお話でした。
そしてこの脂は、まぶた周辺のマイボーム腺から出ているという
ところまでお聞きしましたね？

宮本純孝Dr.

はい。今日はまず、マイボーム腺が機能していない
マイボーム腺機能不全の治療やケアからお伝えいたします。
一番のおすすめは、眼瞼清拭です。
リッドハイジーンという言い方をしていますが、要するに目の縁をきちんと
洗いましょうということです。女性の場合は化粧品が付着していたり、
まつげのダニが付着していたりすることがあります。
高齢者だときちんと洗えていないこともあります。
専用のシャンプーや拭き取りシートなどを使って清潔に保つことが大切です。

二見いすず

洗顔をしていても、まぶた周辺はなかなかきれいに洗えていないということは
多そうですね。他にもケアの方法はありますか？

宮本純孝Dr.

あとは温罨法といって、ホットアイマスクで温める方法です。
温めることでマイボーム腺の脂を溶かし、
脂の分泌を促進することができます。

二見いすず

もともと脂が少ない方は、どうしたらいいのでしょうか？

宮本純孝Dr.

そういう方は、オメガ3脂肪酸を積極的に摂ることをおすすめしています。
青魚やアマニ油、サプリで摂取することができます。

二見いすず

そもそも自分が「水が足りないタイプのドライアイ」なのか、
「脂が足りないタイプのドライアイ」なのかは、検査をすれば分かるのでしょうか？

宮本純孝Dr.

はい。涙のたまっている量や、乾くスピードを調べたり、
まばたきの深さ、つまりきちんとまばたきができているかを調べたりなど、
専用の機械がありますので、これらで調べることができます。
また、最近ではこれらの検査を白内障の手術前に行うことの重要性も指摘されています。

二見いすず

白内障ですか？

宮本純孝Dr.

はい。アメリカやヨーロッパの学会では、実は白内障手術の前には
ドライアイやマイボーム腺機能不全の治療をすることが望ましいという
ガイドラインがでています。ドライアイに罹患していると、
白内障術後の見え方に影響する可能性があるからです。

二見いすず

そうなんですね。

宮本純孝Dr.

私は診療所で多くの白内障手術を日帰りで行っていますが、
外来の患者さんは、白内障の患者さんよりも、
ドライアイ、マイボーム腺機能不全の方が多いです。
事実、2017年に長崎の平戸度島で行われた調査でも、
70歳以上の81%がドライアイ、マイボーム腺機能不全に罹患していました。
ご自分がどのタイプのドライアイかをきちんと知って、
それに応じた治療を行うことをおすすめします。

二見いすず

よく分かりました。
今月は眼科疾患についてお送りいたします。
お話は鹿児島県医師会 宮本純孝ドクターでした。
宮本さん、ありがとうございました。

宮本純孝Dr.

ありがとうございました。