

涙点プラグの治療はドライアイに悩む
多くの患者さんに喜ばれています。
担当する眼科医も、とてもいい治療が
保険適応で広くできるようになり喜んでます。

ただし、ごく小さなプラグですが
人間の体に対しては異物となります。

快適な治療となるように、とくにトラブルを感じていなくても
定期的に眼科を受診しましょう。



施設名

提供

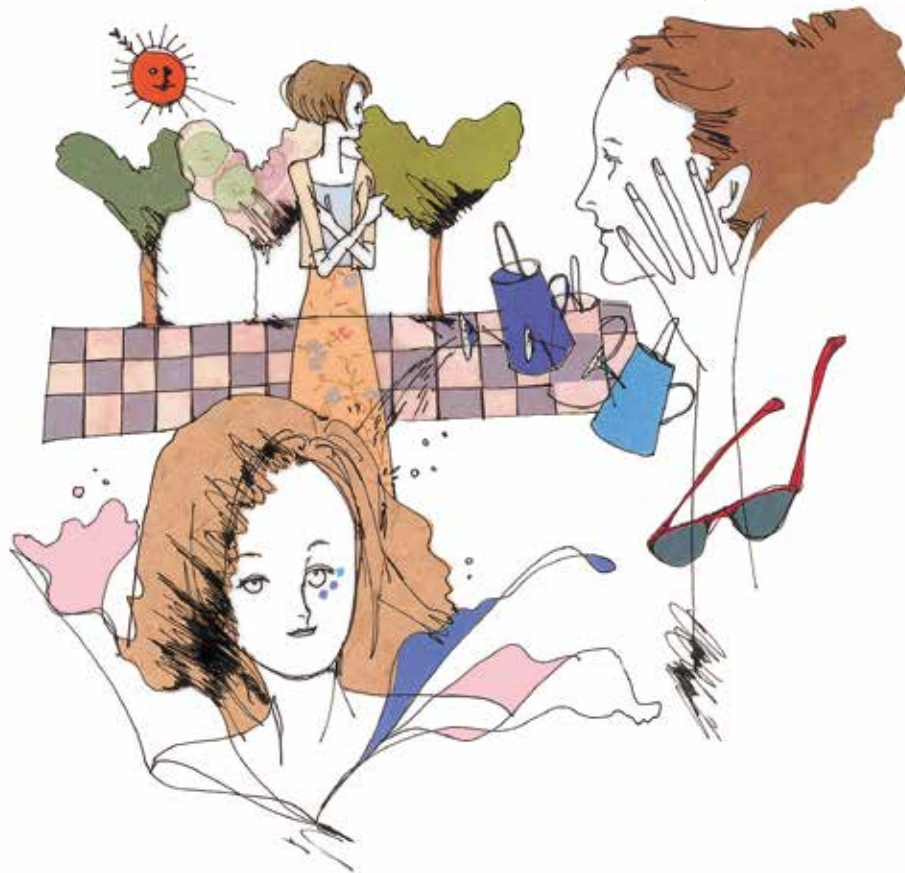
WHITE MEDICAL 株式会社 **ホワイトメディカル**
<http://www.whitemedical.co.jp>

無断転載・複製禁

ドライアイ治療用 涙点プラグ 解説

患者さんのための治療の説明と装着後の注意点

監修 坪田 一男
(慶應義塾大学眼科名誉教授)
海道 美奈子
(慶應義塾大学医学部眼科)

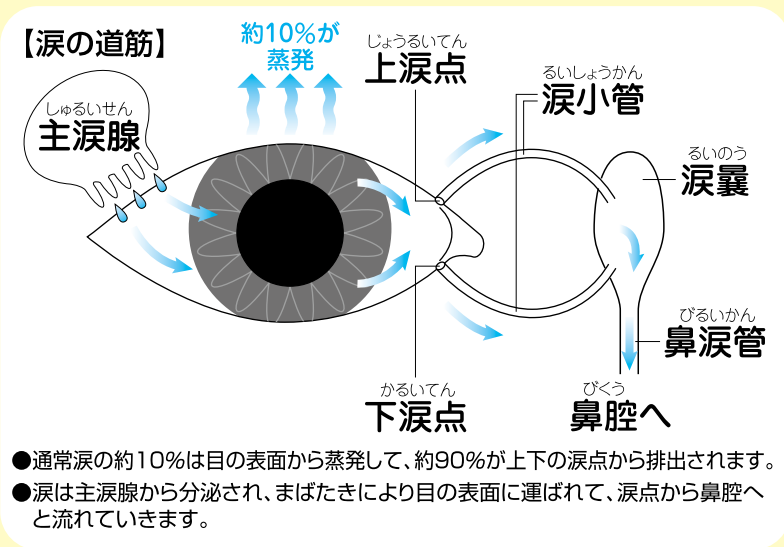


「涙点」は涙の流出口です

涙点とは？

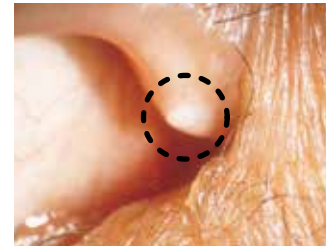
涙点は、まぶたの鼻側の目頭の所に上下にポツンとある穴のことで、涙のいわば排水口です。

涙は、泣いたときだけではなく、目の表面の保護のために常に上まぶたの外側部にある涙腺という組織でつくられていて、まばたきのたびに目の表面に運ばれ、まぶたの鼻側の上下にあるふたつの涙点から鼻の奥へと流れていきます。



涙点プラグが有効なケースは？

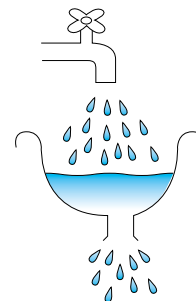
目の表面が乾燥することにより、目が疲れる、目が重い、目がごろごろする、充血する、角膜や結膜に傷がつくなどの症状をきたす「ドライアイ」に有効です。ドライアイは、涙の量が少なかったり、涙の質に変化が生じて、目の表面の健康が保てなくなるものです。



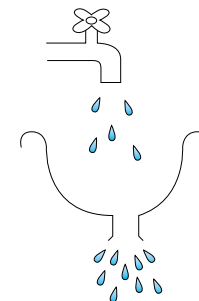
▲上涙点にプラグを入れた例

涙点プラグは、涙の流出口にプラグ(栓)を差し込むことにより、涙を目の表面にためる治療法です。ドライアイによる目の表面のトラブルを軽減するほか、ドライアイによるコンタクトレンズ着用時のトラブルを軽減したり、目の手術などによって生じるドライアイを軽減させるために用いられることもあります。通院で容易に装着できます。

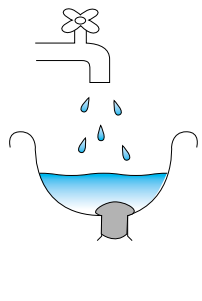
●涙がじゅうぶんに出ている



●涙が足りない



●排水口(涙点)に栓(プラグ)をして、涙をためます



15分～20分ほどで処置できます。

- ① 点眼麻酔をします。
- ② スリットランプ(目を見るための顕微鏡)で確認しながら、専用のゲージ(測定器)で、患者さんの涙点の大きさを測定します。
- ③ 涙点の大きさに合ったプラグを挿入します。現在は、プラグがワンタッチで挿入できるように工夫されているため、挿入がとても楽に容易になりました。ほとんど痛みもなく、通常、涙点の測定から挿入まで数分で終了します。
- ④ 最後に、プラグが表面に突出していないかを確認します。

装着後から通常通りの洗顔や入浴が可能です。



プラグの素材や大きさは？



プラグはシリコン製で完全滅菌されています。サイズは数種類あり、患者さんの涙点に合わせた大きさのプラグを用います。



Q.涙点は全部ふさぐのですか？

A.「その患者さんのドライアイの状態により、全部をふさぐ場合と、上下どちらかだけをふさぐ場合があります」

涙の分泌には二通りあり、いつも目を潤している涙を「基礎分泌」といい、泣いたり、目にゴミが入ったときなどに反射的に出る涙を「反射性分泌」といいます。軽いドライアイでは、基礎分泌が低下しているものの、反射性の涙は出ます。重いドライアイでは、反射性分泌も低下します。基本的に、反射性分泌のある人は、上下どちらか片方の涙点をふさぎます。反射性分泌も低下している重いドライアイでは、上下両方をふさぎます。また、片方の目だけドライアイの場合は、片方の目だけに処置をします。

涙点プラグ治療のメカニズム

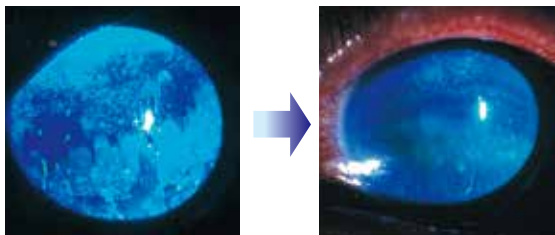
メリット・デメリット

メリット

- ドライアイの治療の基本は涙液タイプの目薬の点眼ですが、点眼したときは目は潤いますが、それを保つことはできません。また、目薬には涙に含まれているタンパク質やビタミンなどの重要な成分は含まれていません。涙に勝る目薬はないのです。涙点プラグは、自分の涙を目の表面にとどまらせる治療ですから、点眼よりもより有効といえます。
- ドライアイで目の表面がトラブルを起こすと、数種類の目薬を点眼しなければならない場合があります。その場合、薬の副作用や、防腐剤の影響などにも注意が必要です。涙点プラグの装着で目薬の点眼が減り、防腐剤抜き涙液タイプの目薬のみの使用になれば、体にやさしく、患者さんに負担の少ない治療といえます。
- 涙が少なくコンタクトレンズが使いにくかった患者さんは、コンタクトレンズ装用による目への負担が軽減できます。

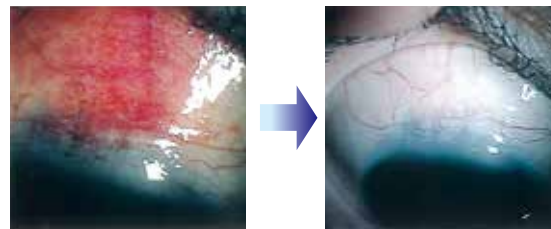
デメリット

- 涙は、涙点から排出されるときに目の老廃物や外界から侵入したホコリや異物もいっしょに排出します。分泌だけでなく、排出されることも大切な働きなのです。涙点をふさぎ排出を減らすことは、この老廃物や異物も目の表面にいっしょにとどまることとなります。このため、目やにやかゆみが増えることがあります。
- 反射性分泌のあるひとは、風にあたったり、ちょっと感動したりしたときに、涙がいつもよりポロポロとあふれ出るようになります。
- 通常、プラグの違和感はないことが多いのですが、サイズが合わないと外れてしまうことがあります。この場合は再度プラグを挿入する必要があります。



シェーグレン症候群によるドライアイで角膜の表面が傷んでいた患者さん(左)にプラグを装着して3か月後(右)。改善されているのがわかります。(角膜が青く見えるのは、透明な角膜をフルオレセインという目に害のない色素で傷の部分に染めて青いライトにあてているため)

〔下記写真は、メリットの写真です。〕



ドライアイでは角膜だけでなく結膜にも傷が付きます。ローズベンガルという赤い色素で染めると確認できます(左)。プラグを装着して1週間後、改善がみられました(右)。

アフターケアも大切です

■洗眼をこまめに。

前のページで解説したように、涙をためる分、不要なものを流し出す率がわるくなりますので、目をよく洗うようにしましょう。目に老廃物がたまる起床時、外出から帰ったときや、空気のわるい場所にいたとき、そして就寝前などの洗眼がよいでしょう。ただし、水道水や洗眼液の使用は避け、必ず防腐剤の入っていない涙液タイプの目薬を。たっぷり点眼して、洗い流すように使用しましょう。とくに、花粉の季節などは、花粉をこまめに洗い流しましょう。症状によっては、ほかの目薬を併用する場合があります。

■強くこすったりしないようにしましょう。

プラグの表面は、目の表面を傷つけないように設計されていますが、強くこすったりすれば、やはり傷をつけてしまったり、またはずれてしまったりします。

■違和感や異常を感じたら、すぐに眼科へ。

痛む、腫れてきた、違和感を感じる、ごろごろする、充血する、目やにがふえた、かゆみがある、などの症状がみられたら、眼科を受診してください。サイズや形が合わない場合には、プラグが目の表面を傷つけてしまう場合がありますので、装着しなおすか、あるいははずす必要があります。ごくまれなケースですが、プラグが奥深くに入り込んでしまう場合があります。奥に入り込んだ場合でも、痛みがなければ問題はありませんが、炎症を起こすとヒリヒリするなど痛みや違和感が出ます。そんなときはすぐに眼科を受診してください。



After care

よくある質問



Q はずれなければ、ずうっとしたままでいいのですか？

A プラグが目の表面と触れて異物感を感じたり、目やにやかゆみがひどくならない限り、装着可能です。

Q プラグをしたことで鼻涙管が乾いてしまったり、体に悪影響はないのですか？

A 鼻涙管は粘膜組織なので、プラグをしたことにより乾いてしまうということはありません。シェーグレン症候群の患者さんの場合は、目だけでなく口や鼻の粘液分泌が低下しますので、病気のために鼻や口が渇きます。この治療が始められて20年以上が経過しており、現在まで重篤な合併症等は報告されておりません。とくに違和感やトラブルが生じない限り問題はないであろうと学会や研究会、専門医の間では考えられています。

Q 涙の出口をふさいだことで、さらに涙の出る量が少なくなってしまう…ということはありませんか？

A 現在、そのようなプラグの装着による涙の減少は報告されていません。

Q はずしなくなったら、すぐはずせるのですか？

A 装着した眼科で、簡単にはずせます。絶対に自分で行わないでください。

Q 一度プラグを装着したのですが、はずれてしまいました。ほかに涙点をふさぐ方法がありますか？

A 縫合したり、焼いてふさぐ方法がありますが、いずれも注射の麻酔が必要です。プラグのサイズを大きくして再度挿入してみることをおすすめします。担当医とよく相談してください。

Q 治療は痛くありませんか？

A 点眼麻酔をして治療しますので、施術時も施術後も痛みはほとんどありません。

Q プラグ治療は安全ですか？

A 生体に適合性があり様々な治療に用いられているシリコンでできていますので安全です。世界中で25年以上にわたり使用されています。

Q 効果はすぐに出ますか？

A 涙の排出口をふさいで自分の涙をためる治療ですので、効果は早く感じるすることができます。

Q 保険は適応されますか？

A 保険対応の治療です。負担については病院にてご相談ください。

ドライアイ日常でできるケア

パソコンは斜め下に



パソコンでの作業が多い方は、ドライアイに注意しましょう。画面を凝視しているとまばたきの回数が極端に少なくなり、涙の供給量が減って蒸発量が増えるので、目は乾燥します。作業中には、視線が斜め下を見るような位置にパソコンを置き、目になるべく小さく開いている状態にしましょう。そうすることで、目の乾燥を防ぐことができます。

その他にも、意識的にまばたきを心がける、頻繁に休憩時間を設ける、画面の文字のサイズを大きくする、など、目に負担をかけない工夫が必要です。

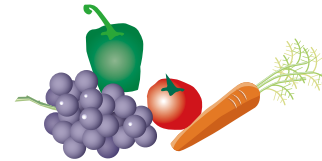
部屋の湿度に注意

エアコンなどで部屋が乾燥していると、ドライアイの状態を加速させますので注意しましょう。そのような時には加湿器などを用いて、部屋の湿度を保ちましょう。湿度は60パーセント程度が適当でしょう。

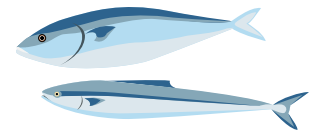
また、空調の風が直接目にあたると、急速に涙が乾いてドライアイが悪化します。オフィスなど職場の環境にも注意しましょう。



食事と栄養



この炎症を抑えてくれるのが、抗酸化パワーを持つ栄養素たちです。抗酸化物質は、天然の色素に多く含まれています。また、体によい油として注目され研究されているEPA、DHAも、強力な抗酸化力を持っていることがわかってきました。色の濃い野菜や果物、ナッツ類、青背の魚などは、積極的に摂取したい食品です。



涙は単なる水分ではありません。涙にはたくさんの種類のたんぱく質やアミノ酸、目の表面の細胞の再生を促す物質や、活性酸素の害から守るビタミン類や抗酸化物質を含んでいます。また、油分も上手に利用して、乾燥から守っています。また、近年、ドライアイと炎症の関係が注目されています。ドライアイの患者さんは眼の表面などに炎症が起きやすくなっています。

また、抗酸化の働きを助けるミネラルを多く含む海藻類や、涙の成分としても重要なたんぱく質などの栄養素もしっかりと摂取しましょう。

食事が偏りがちな人はサプリメントの活用も一考です。ビタミンAなどのように、摂取に注意が必要なものもありますので、なるべくかかりつけの医師に相談しましょう。質の良い栄養素を効率よく摂取するとよいでしょう。

あたためるケア



眼の疲れや乾燥を感じたときは、蒸しタオルなどで目を温めてあげましょう。温めることにより涙の油分の分泌が改善されることから、ドライアイの予防と症状の緩和が認められています。また、眼の周囲の血行が良くなることや、リラックスして緊張をやわらげることで、疲れ目の症状も緩和されるでしょう。

乾きから目を守る

ドライアイが強い場合は、保護グラスを使用してみましょう。ゴーグルタイプで眼の周囲を覆い、涙の乾燥を防ぎます。ぬらしたスポンジなどを装着してさらに目の周りの湿度を高めるタイプのものもあります。眼科で相談しましょう。濁きを癒す目薬ですが、涙に代わる目薬はありません。自分の涙を大切にすることも心がけましょう。頻繁に使用する場合は、防腐剤や刺激物の含まれていないものを使用しましょう。アレルギーなどの炎症がある場合は、医師に相談して、目薬を正しく使いましょう。



HydroEye®



涙の栄養を
ぎゅっと凝縮しました。

乾きを継続的にサポートするサプリメントです。涙に重要な脂質とその働きに必要な栄養素が配合されています。乾きやすい現代人の涙をパワーアップしましょう！



30日分
120
カプセル



- 成分含有量(4粒当たり)
- ブラックカラントシードオイル: 235GLA
- フィッシュオイル (EPA・DHA): 285.6mg
- ムチン: 100mg
- タラ肝油: 3.2mg
- ビタミンA: 2080IU
- ビタミンB6: 12.6mg
- ビタミンC: 240mg
- ビタミンE: 12IU
- マグネシウム: 40mg



EYE CARE SELECT アイケアセレクト

お問い合わせ先
URL ▶ <http://www.eye-care-select.com/>
TEL 0120-00-5939
(受付: 平日10時から18時)