

# 漢方の待合室

No.6

2002 SEPTEMBER

## ドライアイ

### ドライアイとは？

涙の量が減少したり成分組成が変化することで目が乾燥し、角膜や結膜に障害が起こる疾患をいいます。初期症状は目が疲れやすい、不快感を感じるといったあいまいなものですが、放置しておくと、角膜（黒目）に傷がついて濁るために視力が低下したり、傷から細菌が入って重症の角膜感染症を引き起こすこともあります。

ドライアイの原因は様々で、中には原因が不明な場合もありますが、加齢、シェーグレン症候群によるものがよく知られ、その他にリウマチなどの膠原病や糖尿病などに合併して起こる場合や医薬品の副作用が挙げられます。最近で

は、OA機器などによる目の酷使、コンタクトレンズの使用、アレルギー、環境の関与がよく言われるようになりました。

### 自分でできる予防法は？

目を酷使したら休憩する：リラックスに心掛け、疲れたら休む

なるべく上方を見ない：テレビ、モニター画面は目より下の位置に来るように置く

見やすい環境をつくる：直射日光を避け、画面は照明が反射しない場所に置く

湿度を保つ：加湿器などを使用し、とくに冷暖房の効いている部屋や乗り物内では注意する  
瞬きをする：細かい作業や緊張時には瞬きの回数が減少するので意識して行う

異物が入らないようにする：洗顔剤やシャンプー、薬品、タバコの煙などが目に入らないように注意し、コンタクトレンズの長時間使用も避ける

### どういった治療が行われていますか？

一般的に軽症の場合は人工涙液や点眼薬などを使用します。症状の程度によっては、涙の蒸発を抑えるために特別に開発された眼鏡を使用したり、涙の排出を抑えるために、涙の排水口である涙点を閉じる治療を行います。市販の点眼薬によっては症状が悪化する場合がありますので、まずは眼科を受診し、自分がどの程度のドライアイなのか、どの治療が最適なのかを診断してもらうことが重要です。

## 今日の漢方処方..... 麦門冬湯 《金匱要略》

麦門冬湯は、慢性の炎症や消耗性疾患のため、体液が減少した結果、皮膚や粘膜が乾燥して刺激を受けやすくなっている状態を改善する処方です。中気を補い津液を生じさせる麦門冬、人參、粳米、甘草、大棗と燥性の半夏を組み合わせています。瘦せて乾燥傾向のある者の咳嗽や痰に奏効し、妊婦や降圧薬のACE阻害剤服用者にみられる空咳にも有効です。糖質を主成分とする生薬が多く配合されているため味は大変甘く、滋養強壮にも働く点が相乗効果を上げているようです。

●● 麦門冬湯の構成生薬 ●●	
麦門冬	半夏
人參	粳米
甘草	大棗

### 麦 門 冬



ジャノヒゲ

麦門冬は、山麓や草地に自生するユリ科の多年生草本で、公園や庭の縁取りや垣根沿いに植えられているのをよく見かけます。常緑性の細長い葉は冬でも生い茂り、夏には小さな白い花を咲かせ、秋に紫色の実を結びます。日本名“ジャノヒゲ”“リュウノヒゲ”と聞

けば「ああ、あれか。」と思われる方もいらっしゃるでしょう。短い根茎からたくさんのひげ根が生えており、所々に形成された塊根を生薬として用います。ここにはサポニンや多糖類などが養分として貯えられ、有効成分として滋養強壮、鎮咳去痰といった作用を示

します。滋潤、消炎作用も有し、虚弱者や衰弱者、体液量の減少傾向にある老人などのしつこい咳や痰、喉詰まりに効果があります。

地上部分がまだ活動を始めない時期に、塊根部だけを採取し残りを植えておけば翌年も収穫でき、家庭でも鑑賞を兼ねた薬草として

利用可能です。よく水洗いして乾燥させたものを刻み、1日量6～12gに水0.5ℓを加えて半量になるまで煮詰めたものを、1日3回に分けて食間に服用します。麦門冬と同量のハチミツを加えて煎じても良いでしょう。