

# マスク着用により起こるドライアイ症状

マスクの着用は新型コロナウイルスの感染拡大防止に重要ですが、ドライアイの症状を引き起こすことがあります。その原因と対処法方法を説明します。

## 原因

- 1 息がマスクの上からもれて、目の上に吹きつける。
- 2 目に吹きつけた息が涙を蒸発させ、目の表面が乾く。
- 3 目に乾燥感、異物感、かゆみ、流涙、充血などが生じる。



## 対処方法

- 1 マスクを着用する際はしっかりとフィットさせてください、長時間着用する際はマスク上部にテープを貼って顔に密着させることもよいでしょう。
- 2 潤い効果のある目薬はドライアイ症状を緩和します。目薬の使用は眼科の先生にご相談ください。
- 3 可能であればエアコンの効いた部屋にいる時間を減らし、デジタル機器を使う際は一定時間ごとに休憩をとるようにしてください。

注意！洗っていない手で顔や目に触れるのは避けるようにしてください。