

ドライアイ(目の渇き)

涙のはたらき

涙は眼球を乾燥から守り潤いをもたらすことはもちろん、ごみや不要な物質を洗い流し、酸素や栄養を与え、目の表面を健康に保つ大切な役割を担っています。また、涙の層はレンズのいちばん外側の部分に相当するので、涙が視力の質にも関わり、涙が不足したり不安定になると良好な視力が得られなくなることもわかってきました。

涙の分泌減少や安定性の低下、質的な変化によって、目の表面の健康が損なわれる状態を言います。10秒以上目を開けていることが難しい場合、ドライアイである可能性が高いと言われています。目がゴロゴロする・疲れやすい・かすむなどの症状があらわれ、目の表面が傷つきやすくなります。

【原因】

エアコンなどによる室内の乾燥・コンタクトレンズ・パソコン作業（画面凝視によるまばたきの減少）をはじめとする外部要因や、シェーグレン症候群・アレルギー性結膜炎・ストレスなどの内部要因が考えられます。

ドライスキン(肌の乾き)

水分や皮脂量が不足して、皮膚が乾く状態を言います（「乾燥肌」と呼ばれているもの）。皮膚のバリア機能が低下して、肌荒れやかゆみなどの症状が出てきます。

【原因】

加齢、アトピー性皮膚炎、遺伝的体質、シェーグレン症候群など。



身体を潤すと老化を防止

人は乳児の頃は全体重の70%が水分です。それが幼児65%→成人60%→老人55%と減っていきます。水分による潤いが老化防止に重要なことは言うまでもありません。では水さえ飲めば体内に十分に水が行き渡るか、というとそう簡単ではありません。水は「冷却水」というように、体や胃腸を冷やします。

そうすると、胃腸の働きが低下し胃腸から血液への水分の吸収が悪くなり必要な水分が細胞内に取り込めず細胞外に溜まり、むくみとなります。つまり、冷たい水を取りすぎると、肝心の細胞組織（脳、皮膚、目、子宮、卵巣、内臓など）が水不足になるわけです。さらに私たちは、ストレスやエアコン・環境ホルモン・オゾン層破壊による強い紫外線などで、体を乾燥させ、年々水分不足になっています。

ですから、40代からアンチエイジングしないと、しわやしみが増え、目は乾燥し、脳細胞は衰えて記憶力が低下してしまいます。女性であれば、女性ホルモンの分泌が低下し、更年期障害が早く来て「みずみずしさ」が失われてしまいます。

では体を潤し老化を防ぎ、脳を活性化し、ホルモン分泌を良くするにはどうすればよいでしょう？それは、腎を強化して「保水力」を高体の中から潤いを与えることです。

漢方医学では「腎は排尿・生殖器・骨（髄）・骨髄・脳・耳・髪と関係がある」と考えています。よって、腎が弱り（腎虚）早い老化や潤い不足が起こると、排尿障害・ホルモン分泌の低下・骨粗鬆症・歯槽膿漏・記憶力の低下・痴呆・耳鳴・脱毛・白髪などの症状が現れます。

腎の強化（補腎）は西洋医学にはない、漢方医学独自の方法です。腎を強化して、保水力を高め、アンチエイジングを行なうことは、漢方医学の最大の特徴です。



ドライマウス(口の渇き)

乾くねばねばする等口の中が不快になる

消化が困難になる

虫歯になる口臭が気になる

味が分かりにくい

会話や飲み込みが難しくなる

ドライマウス



唾液の分泌が減少することで、口の中が乾く状態を言います。乾燥することにより、舌や口の中が痛む、話しにくい、ネバネバする、虫歯になりやすいなど、毎日の生活の中でお口が不快になり困ることがたくさんおこります。

【原因】

シェーグレン症候群、薬の副作用、放射線治療の副作用、唾液腺の病気、脱水や下痢、糖尿病、加齢などさまざまな原因が考えられます。

唾液のはたらき

唾液は、水分のほかに多くの体に大切な成分を含んでおり、これらの成分の働きによって、口の中をきれいにしたり、食べ物を味わったりといった作用を発揮します。唾液は単なる水分ではありません。口の中をうるおすだけでなく、全身の健康を維持するために私たちの生活を支えているのです。食事中はもちろん、じっとしているときや睡眠中にも分泌され、成人で1日平均1~1.5リットルの量になります。

唾液腺マッサージのやり方



ドライバジヤイナ(腔の乾き)

腔周辺の粘膜が乾く状態を言います。腔周辺のヒリヒリとした痛みや、性交時痛を感じる場合があります。

※女性は、加齢に伴い女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し、やがて閉経を迎えます。この閉経を挟んだ約10年間を「更年期」と呼び、ホルモンバランスが崩れることによる様々なトラブル（更年期障害）が生じます。

口が渇いて食べ物が飲み込みにくい、目が乾いてゴロゴロする……「かわき」は全身に発生しますが、これらを一つの症候群として考えるようになりまし。それがドライシンδροーム（乾燥症候群）です。主に、ドライマウス（口の渇き）、ドライバジヤイナ（腔の乾き）の4つを指します。

ドライシンδροームとは？