

# 涙の質にも関係が？「ドライアイ」

空気が乾燥する季節はドライアイに悩む人が多いですね。実は「涙」の質にも関係があるのだそうです。

涙の成分は主に水ですが、空気に触れる一番外側には、涙の蒸発を防ぐ「**脂質**」の膜があります。この膜を作る脂質が少ないとドライアイになりやすいと言われています。

脂質不足の原因のひとつに、体に「油」が足りていないことが挙げられます。健康維持には一定量の油は必要なので、極端に油を控える食事は注意が必要です。

摂る油は、ごま油やオリーブ油、魚の脂身などが良いとされています。動物性のバターやラード、肉の脂身などを摂りすぎると、目に脂質を供給する**分泌腺が詰まりやすくなり**、逆にドライアイの原因となることもあるので、バランスよく摂取しましょう。

