

## 健康ぷらざ

No.440

企画:日本医師会

## 紫外線は、目にも影響します

## 正しいサングラスの着用を

夏は紫外線が強い季節です。肌を守る意識は高まっていますが、目の保護に関しては、まだ意識が低いように感じます。そこで、目に対する紫外線の影響や対策をご紹介します。

**Q** 紫外線は目にどのような影響がありますか？

**A** 急性の障害では、雪目に代表される角膜炎、

長期の障害では、翼状片<sup>※</sup>、白内障などがあげられます。

皮膚なら日焼けで痛みなど自覚しやすい症状がありますが、

目への影響は時間が経ってから発症することが多く、

自覚症状が少ないことが特徴です。

**Q** 子どもも紫外線に気をつけたほうがよいでしょうか？

**A** 紫外線の影響は蓄積されます。

子どもは、徒歩による通学や公園でのお遊びなど、大人よりも長い時間、日差しに曝<sup>さら</sup>されています。

また、紫外線に対する感受性が強いので、

大人になってから影響がでる可能性が心配されます。

子どもの頃から紫外線対策をしましょう。

**Q** 普段の生活で、紫外線から目を守る方法は何がありますか？

**A** 日傘、帽子、サングラス(選び方は下記参照)が三種の神器です。

※翼状片…紫外線の影響により結膜が充血し盛り上がる。重症化した場合は手術が必要となる。

●サングラスで重要なのは、  
形状と紫外線カット率

●子どもの頃から  
紫外線対策を

## ●サングラスを選ぶポイント

|             |                                                            |
|-------------|------------------------------------------------------------|
| 紫外線<br>カット率 | 紫外線カット率が高ければ、透明なレンズでも目を守ることができる                            |
| 色           | 色が濃くても、紫外線カット率が低いと、暗く感じるため瞳が大きくなり、目に紫外線が入りやすくなり障害をおこしやすくなる |
| 形 状         | スポーツタイプのように、目の横側までカバーできたり、枠が太いフレームは、紫外線の進入を防ぐので最適          |