

# 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>よくじょうぺん</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いため、

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