

紫外線 と 眼



これから紫外線が強くなる季節です。皮膚の日焼け対策をしている方は多いと思います。では、眼はどうでしょう？実は眼も紫外線を浴びることで様々な影響があるのです。今回のニュースでは紫外線が眼に与える影響をお伝えします。

眼への影響

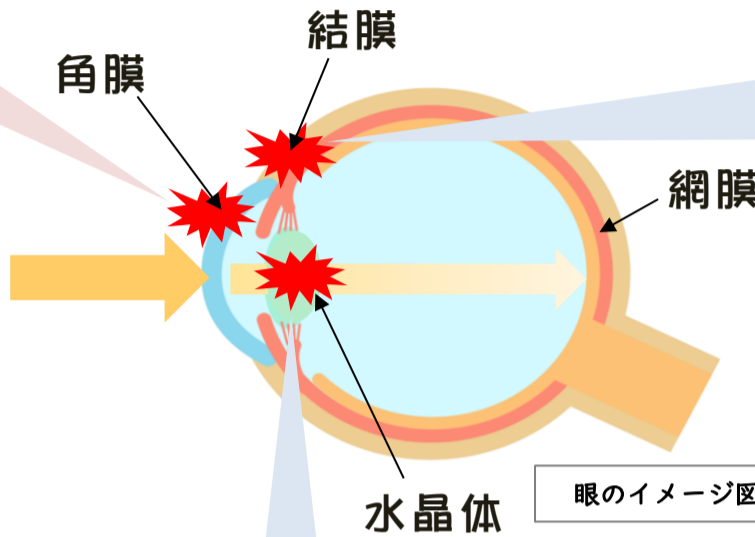
眼から入る紫外線は大半が角膜で吸収されます。角膜を通過した紫外線も水晶体でほとんどが吸収され残りの1～2%が網膜まで達します。

眼への影響については **急性の紫外線角膜炎**と**慢性の翼状片や白内障**が知られています。

急性

しがいせんかくまくえん 紫外線角膜炎

- 強い紫外線にさらされることで角膜が炎症を起こす
雪面など特に紫外線の反射が強い場所で起きる(雪目)
- 結膜(白目)の充血・異物感
流涙が見られひどくなると強い眼痛が生じる
- 大部分は24～48時間で自然治癒する



眼のイメージ図

はくないししょう 白内障

- 水晶体が濁る病気
- 日本人に最も多く見られる皮質白内障というタイプでは紫外線との関係が知られている
- 治療は濁った水晶体を眼内レンズと置換する手術が一般的に行われる

慢性

よくじょうへん 翼状片

- 目頭側の結膜(白目)の組織が異常に増殖し翼状に角膜(黒目)に侵入してくるもの
長期間紫外線にさらされる状況が発症に関係すると考えられている
- 瞳孔近くまで侵入すると視覚障害を起こす
- 治療として切除手術を行うが再発を起こすことも多い為注意が必要

眼を守る対策

紫外線から眼を守る対策として手軽でかつ効果の期待できるアイテムが【サングラス】です。今回はサングラスを選ぶ際の3つのポイントを紹介します。



紫外線透過率 (紫外線カット率)を チェック!

サングラスの表記を確認し

- ◎ 透過率の場合
紫外線を**通す**割合なので
数値が**低い**
- ◎ カット率の場合
紫外線を**防ぐ**割合なので
数値が**高い**

レンズを選びましょう。



レンズの色で 選ばない!

- レンズの色濃さと紫外線カット効果は関係がありません!
- 紫外線カット効果が高く自然な見え方のできる色を選びましょう。

注意
濃い色は瞳孔が開いてしまう為
眼に負担がかかる場合があります。



ライフスタイルに合わせて 紫外線を防げる最適なサイズや デザインを選べ!

シチュエーション別デザイン例

◆日常生活

大きめのレンズで顔の骨格に合ったフレームのもの

◆海や山

上・下・横からの紫外線も防げるゴーグルタイプ

◆スポーツ

激しく動いてもズレにくく顔にフィットするもの



紫外線はビタミンDの生成など身体にとって必要である一方、強さが昔より増している為、対策をしなければ身体に影響を及ぼします。様々な紫外線対策用グッズを活用しながら皮膚だけでなく、眼の対策もしっかりと行い、紫外線と上手に付き合っていきましょう。