

健康だより

第141回
平成30年 7月号
伊奈病院 健康管理課

夏の紫外線対策 眼を守る



紫外線の強さは、時刻や季節、天候やオゾン量によって変わります。
紫外線は、1日のうちでは、太陽が頭上にあがる正午が最も強く、
日本の季節では、6～8月に最も強くなります。

紫外線による健康影響

急性

- 日焼け
- 紫外線角膜炎（雪眼）
- 免疫機能低下

紫外線で眼が老化

角膜に熱傷を起こす急性の角膜炎。

結膜の充血・異物感・流涙がみられ、ひどいと眼痛が生じる。

大部分は、24～48時間で自然治癒。

慢性

- 白内障
- 翼状片
- しわ
- シミ
- 良性腫瘍
- 前がん症
(日光角化症・悪性黒子)

眼疾患で最も多い病気の一つ。

レンズの役割を担う水晶体が濁る。老眼が進み、
視力が低下し、進行すると失明に至る。

30歳代以降に発症し、戸外での活動が長い人に多発。
眼球結膜が翼状に角膜に侵入する線維性の増殖組織。



紫外線 Q&A

- 曇った日は、日焼けをしない？

薄い雲の場合、紫外線の80%以上が通過します。大気中のエアロゾル（もや）は、紫外線暴露を増加させます。

エアロゾルとは、気体中に固体または液体の微粒子が分散しているものを言います。



眼から入る紫外線で肌が日焼け

眼の神経に紫外線が当たることで、防衛反応としてメラニン生成を促します。眼の色素が薄い方ほど防衛反応が高く、シミやソバカスなどの肌トラブルを起こしやすいといわれています。

眼からの日焼けを守るポイント

紫外線防止効果のあるサングラスを使おう。

色の濃いレンズをかけると、眼に入る光の量が少なくなるため、瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、たくさん紫外線が眼の中に侵入してしまいます。

レンズの色よりも、紫外線カット機能の眼鏡を選ぶことが大切です。

紫外線透過率

レンズがどれだけ紫外線を透過するかを示した数字です。数字が低いほどレンズの性能が優れています。「紫外線透過率 1.0%以下」という表示のレンズでは、紫外線を99%以上カットすることができるといわれています。

サングラスと帽子と日傘でしっかりガード。

サングラスだけでなく、普段使いの眼鏡やコンタクトレンズも紫外線カットのレンズがおすすめです。外出時には、帽子と日傘も活用しましょう。

紫外線は、午前10時から午後2時ぐらいがピークになります。

栄養補給が大切

- **ビタミンC** コラーゲン合成を促進します。
- **ビタミンB12** 皮膚の新陳代謝を高めます。
- **アミノ酸** メラニンの生成を抑えるシミ抑制効果があります。

