

# クリニックレポート



## 今月の話題：紫外線から「目」を守ろう！



屋外での活動が気持ち良い季節となりました。顔や体の紫外線対策をする人は多いですが、目に対して行っている人は少ないのではないのでしょうか。対策をせずに紫外線を長時間浴び続けていると、目にさまざまな障害がおこるリスクが高くなります。紫外線が目に及ぼす影響と予防方法についてご紹介します。

### 紫外線が多くなる時期

紫外線量は7月、8月の夏に一番多くなります。紫外線の種類はいくつかありますが、目に有害とされているのがUV-Bです。

### 紫外線は季節や時間帯を問わず注意が必要

太陽からの直射光以外に、直射光が大気中の分子や粒子に当たることによる散乱や地面や建物に反射することで目に入る紫外線が6割になります。朝夕に太陽に向かって歩くと直射紫外線と散乱紫外線の両方が目に入り、ばく露量が多くなることがあります。また都会では、地面や複数のビルの反射によって目に入る紫外線が意外と多いので予防が必要です。

### 紫外線が原因でおこる眼疾患

#### 急性障害

- ▶結膜充血【結膜炎】
- ▶紫外線角膜炎【雪目】



#### 慢性障害（紫外線による眼疾患の発症年齢）

子どものころの紫外線ばく露が目の病気のリスクを高めます。

- ▶けんれんはん 瞼裂斑（10歳未満）
- ▶よくしょうへん 翼状片（20歳以上）
- ▶老眼（40歳以上）
- ▶皮質白内障（50歳以上）
- ▶核白内障（50歳以上）
- ▶気候性滴状角膜炎（赤道近くの人になりやすい）



### 紫外線から目を守るセルフケア

#### アイテムごとの紫外線のカット率

サングラス  
50~95%



メガネ  
50~95%



帽子  
20~70%



日傘  
10~30%



帽子やサングラス（またはメガネ）だけでも紫外線はカットできますが、両方を身に付けると、紫外線カット率はあがります。つばの長い白い帽子とUVカットサングラスでばく露率が1.6%に抑えられます。

#### コンタクトレンズ

UVカット加工されたものは紫外線を98%くらいカットできます。白目部分の紫外線は防げないので、目全体を紫外線から守るには、屋外ではサングラスをかける。

#### 帽子の選び方・かぶり方のポイント

UVカット加工された7cm以上のつばのある帽子を選ぶ。目の部分が陰になるように目深くかぶる。

#### サングラス（またはメガネ）の選び方

UVカット加工されている、レンズ自体が大きいもの、つるの部分が高いものを選び、フレームの上にひさしがある形状のものがベターです。色の濃いレンズは、瞳孔が開いて紫外線が入るリスクが高くなるので避けましょう。

【注意】UV加工されたサングラスやメガネでも、顔の隙間から紫外線が入り、角膜の周辺で屈折し、目の鼻側部分に集光すると目へのダメージも大きくなるので、帽子と併用するようにしましょう。

出典：へるすあつぷ 21 2021.8