

# 健康ニュース 29年6月号

森はり・きゅう整骨院

〒274-0812 千葉県船橋市三咲4-7-18-1F

TEL 047-449-7771

診療時間  
平日 AM9:00~12:00  
PM3:00~ 8:00  
土曜日 AM9:00~12:00  
休診日 日・祝日  
予約不要 急患随時受付



## [特集：紫外線と目の関係]

夏、少し外出しただけで目が痛くなることはありませんか？

今月9日の読売新聞「くらし家庭欄」で『母子手帳から子どもの日光浴を勧める記述が削除された』ことや「幼稚園では保護者を対象にした紫外線対策の勉強会が開かれている。』など最近の紫外線対策の動向と対策が紹介されていました。

紫外線は3月～4月ごろから急激に増え、8月にピークを迎えます。最近、美肌・美白ブームで紫外線対策、日焼け対策を皆さん気にされていると思います。しかし、紫外線による被害は皮膚だけではなく、実は目にも影響を与えているのです。

### <紫外線と目の関係>

目は入ってくる光を感知し、その情報を脳に伝える大切な働きをもっています。しかし、他の臓器とは違い、唯一外部にさらされているため、直接的なダメージを受けやすい部分なのです。光とともに降り注ぐ紫外線が強すぎると角膜や白目を覆う結膜などにダメージを与えてしまいます。

例えば、長時間日差しを浴びた時に目が赤くなったり痛くなるのは、紫外線による炎症が起きているからです。対策しないまま紫外線に当たり続けることで蓄積されるダメージは、急性の紫外線角膜炎や慢性の翼状片、白内障眼裂斑などがあり、目の老化を促進させます。

### <目に入る紫外線を防ぐ>

- ・日傘をさす … 日傘で紫外線対策。白よりも黒っぽいものの方がより効果的です。
- ・帽子をかぶる … つばが広いものであれば、顔や首筋を守るだけでなく目に入る紫外線も防ぎます。
- ・サングラスをかける … 顔に密着したもの、UVカット率の高い、色の薄いものを選びましょう。  
(色の濃さに比例して瞳孔が開くので濃い色は、より沢山の紫外線が目に入るため逆効果に)
- ・日陰に入る … 簡単なことですが、それだけで日なたに比べて半分近い紫外線を防げます。

### <長時間強い日差しを浴びて目が痛くなったらしたい3つの対処法>

- ・目を冷やす … 冷たい水で絞ったタオルなどで10～15分くらい冷やす
- ・目を休める … TVやスマートフォン、パソコン、読書など目を使うことを控える
- ・紫外線目薬などでケアする … 市販されているこれらの目薬には、目の炎症を抑える効果があるのは良いのですが、同時に血管収縮剤が入っている物もあり傷ついた細胞の回復を遅らせる可能性があるため注意が必要です。

**\* 2～3日経っても目の充血や痛みが全く収まらない場合は、すぐに病院に行きましょう。**

目に入った紫外線の悪影響は、目の病気だけでなく、日焼けやシミの原因にもなります。これは、目から入った紫外線によって、脳が反応して、紫外線から体を防御するために「メラニン色素を作れ」という指令を出すからです。特に若いときは、角膜や水晶体が透明です。そのため、紫外線が透過しやすいと言えます。ですから、若い年齢からしっかりとUV対策をすることが大切になってきます。神経質になりすぎず無理のない紫外線対策を続けて下さい。

