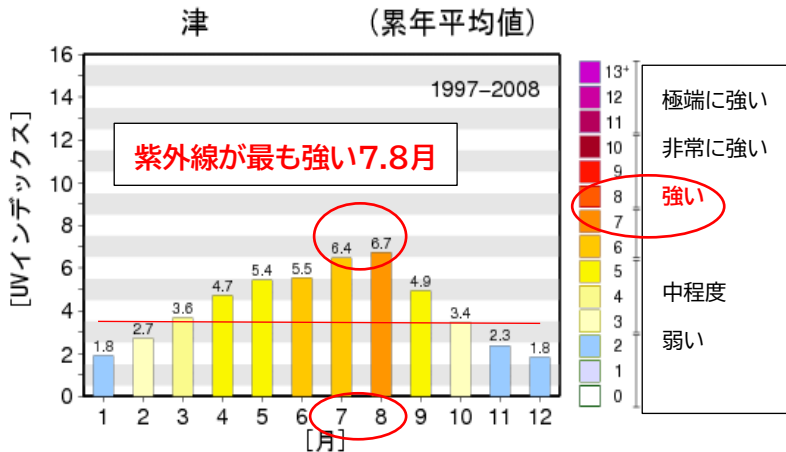


クリニックレポート

今月の話題：紫外線から目👁️を守ろう

日差しが強い夏。目は皮膚よりも紫外線によるダメージを受けやすく、様々なトラブルを起こします。目の障害は、生活の質を著しく低下します。目の健康を守るために、トラブルと対策法をご紹介します。



気象庁 UV 最大インデックス月別累年平均値グラフ

紫外線が強い夏は特に注意が必要ですが、紫外線が弱い冬でも、目に入ってくる紫外線は夏の50%ほどあります。

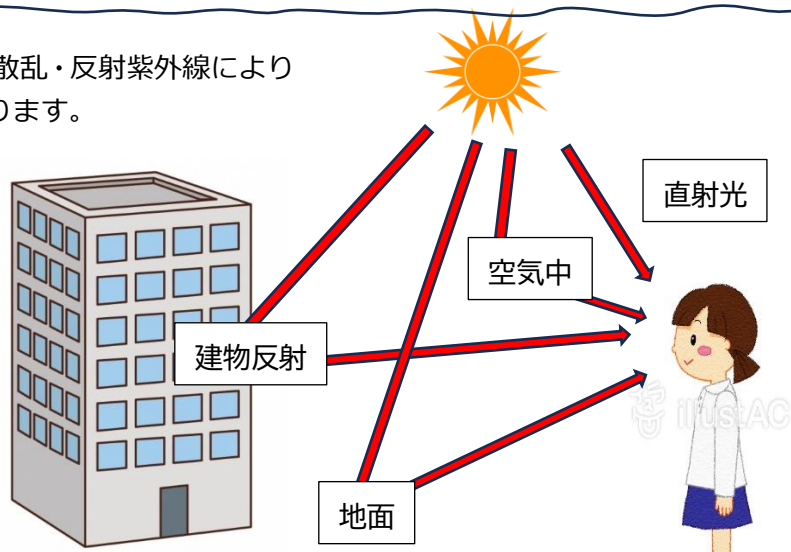
目は季節や時間帯を問わず紫外線の影響を受けています。紫外線は角膜や結膜、水晶体で吸収されるので目に様々な症状や障害が生じます。若い頃の紫外線を浴びたことの影響も大きいですが、今からでも対策を行うことで、病気の発症や老化を遅らすことはできます。

太陽の位置が高い昼間は、散乱・反射紫外線により目に入る紫外線は4種類あります。

その分、目へのダメージは高まります☹️

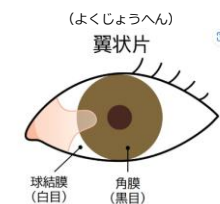
*UVインデックスとは？

紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示した紫外線の強さの指標

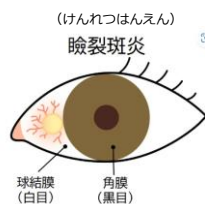


紫外線が原因で起こる目の病気

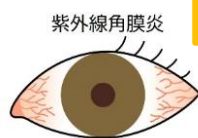
参考文献 紫外線から目を守ろう 健康づくり情報誌 へるすあっぷ



結膜が角膜に侵入してくる病気。乱視やひどくなると失明の危険もある。



黒目の横の白目が黄色っぽく盛り上がってくる病気。進行するとドライアイの原因になる。白内障のリスクが高まる。



強い紫外線を浴びて角膜の表面が傷つき黒目にただれが生じる。1~2日で自然に治ることが多い。

予防と対策

- ・サングラスの使用
- ・紫外線抑制 (UV カット) 機能付きの眼鏡やコンタクトを使用する
- ・帽子をかぶる
- ・日傘を使う
- ・日陰を利用する
- ・出かける時間帯を工夫する
- ・異変を感じたら、すぐに眼科を受診する

