

## 目にもよくない紫外線

あなたのメガネ、コンタクトレンズはUVカット？

みなさんは、夏休みに水ぶくれができるほど日焼けをしてしまった経験はありませんか？日焼けの原因は照りつける太陽の温度ではなく、紫外線という光線であることがよく知られていますね。今では日焼け止めクリームなどが簡単に手に入るので、皮膚に炎症を起こすほどの日焼けをする人は少なくなってきました。

皮膚に強いダメージを与える紫外線は、目にも容赦なく飛び込んできます。目に強い紫外線を浴びると角膜が炎症を起こすことがあります。晴れた日に長時間雪の上にいるとわかりやすいので雪目とも呼ばれます。また、目のレンズが長期間紫外線を浴びると、将来目の病気になったり目の老化を促進する原因になるといわれています。目の紫外線対策、大切なんです。

目の紫外線対策として、サングラスを思い出す人が多いのではないのでしょうか？確かにUVカット加工のサングラスは正面からの紫外線には有効なもの、形状によっては側面から入ってくる紫外線は防ぎきれません。コンタクトレンズユーザーは、サングラスに加えてUVカットコンタクトレンズを使うと、すきまから入る紫外線が目に吸収される前にブロックできます。さらに帽子もあると効果的です。

正しい目の紫外線対策が学べるWEBサイト

PC:hitominobihaku.jp



## まとめ

- 正しい視力が大切
  - ✓ 近視や乱視だけでなく、両眼視や視野、色覚などの機能チェックが必要
  - ✓ 正しく見えていないと眼精疲労の原因となることがある
- 目には、目を守るための仕組みが備わっている
  - ✓ まぶたやまつ毛が異物の侵入を防ぐ
  - ✓ 目に入った異物を涙が洗い流す
  - ✓ 角膜や結膜は目の内部に異物が侵入するのを防ぐ
  - ✓ まばたきが角膜の乾燥を防ぐ
- 近視、遠視、乱視、老眼は見えるようになる
  - ✓ 見え方や原因が異なる
  - ✓ 眼精疲労を防ぐため、早めの対策が必要
- メガネとコンタクトレンズを使い分ける
  - ✓ メガネとコンタクトレンズのメリットを生かし、弱点を補う
  - ✓ 眼科医の指示を守ってコンタクトレンズを使用する
- 定期的に眼科を受診する
  - ✓ 視力低下の症状や原因は変化する
  - ✓ 知らぬ間にメガネやコンタクトレンズが合わなくなっていると眼精疲労の原因になることがある
  - ✓ 目の病気が視力低下の原因になることがある

おかあさんの保健ノート 視力のお話し

発行日：2011年6月20日

編集／発行：株式会社アルティナ 代表：岡田知之  
〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7

プロデュース：伊藤正典

画・デザイン：境由布子(DNA)