

紫外線と眼障害

太田中央眼科

杉山正和先生

夏といえば紫外線、紫外線といえば日焼けと思うのが普通ですが、忘れてはいけな
いことがあります。それは、目への影響です。肌への影響が心配されるように、目にと
っても紫外線は大敵です。最近でこそ紫外線の目への影響が一般的に知られるよう
になってはきましたが、まだまだ不足しています。長年無防備にさらされることによっ
て、重大な症状を引き起こす可能性があることを知ってもらいたいと思います。

紫外線が原因による目の病気

目に強い紫外線を浴びた場合、その時間が短ければまずは充血が起こり、さらに
「角膜炎」や「雪目」といった急性の障害が出ます。また紫外線に長期にわたってさら
されると水晶体が濁り「白内障」になったり、白目部分が三角形の形に黒目を覆う「翼
状片」という慢性の病気になったりします。

目を紫外線から守る

紫外線から目を守るには、日差しに気を付けることと単純に考えがちですが、紫外
線は反射しやすいため、日陰にいるからといって安心できるものではありません。太
陽が低いときは直接紫外線が目に飛び込んできますし、太陽が高いときは紫外線が
散乱や反射で、ありとあらゆる方向から目に飛び込んでくるのです。結局のところ、紫
外線が強くなっていく季節には、外出の際は常に紫外線対策を取ることが望ましいと
言えます。

目への紫外線の影響は、長い時間をかけて現れてきます。白内障など先のことと思
っていてはいけません。視力はとても大切です。日本人はサングラスを掛ける人が少
ないのですが、目を守るためにはぜひ紫外線カット効果のあるサングラスを使用しま
しょう。普段眼鏡を掛けている人であれば、紫外線カット効果のあるレンズを使いま
しょう。コンタクトも然りです。そして、つばの広い帽子やUVカットの日傘など十分な装
備をもって、容赦なく降り注ぎ乱反射する紫外線に備えることがとても重要です。