

第2向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
8月に入り、日本各地で厳しい暑さが続いております。最高気温40℃近くの体温超えの猛暑日が続出し、夜も気温が下がらず寝苦しい熱帯夜が続いております。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣類を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。こまめに水分補給と塩分補給を心掛けて過ごしましょう！

日差しの強い季節、目にも紫外線対策を

●目にも紫外線を浴び続けるとどうなる？

紫外線は1年中降り注いでおり、皮膚だけでなく目も紫外線を浴びています。目に当たった紫外線は主に角膜(黒目)で吸収されますが、吸収しきれなかった紫外線は、水晶体や網膜など目の奥のほうまで到達し、目の健康に影響を及ぼすことがあります。紫外線の影響で生じる目の障害には、急性のものや慢性的のものがあります。代表的な急性障害には「結膜充血」があります。山や海のレジャーに出かけたときに目が充血すると、ほこりの刺激で目が赤くなったと誤解されることが多いのですが、実は紫外線の影響の場合が大半です。これは目の日焼けのようなもので、たいてい一晩で回復します。しかし、炎症がひどい場合は、角膜の表面が剥がれ、強い痛みと涙が出る「紫外線角膜炎(雪眼炎)」になることもあります。スキー場や夏の海などでは、太陽光の反射で通常よりも多くの紫外線を目に浴びることがあるため、紫外線対策が足りないこうした障害が生じやすくなります。このような急性障害を繰り返していると、慢性的な障害につながります。慢性障害で最も多いのは、白目の一部がシミのように黄色く濁って盛り上がる「瞼裂斑(けんれつはん)」と呼ばれるものです。ひどくなると「翼状片(よくじょうへん)」といって、白目が黒目の中まで侵入する状態になります。翼状片は視力にも影響し、手術が必要になることもあります。また、「老眼(老視)」や「白内障」にも紫外線が関係していることがわかってきました。目の中のレンズである水晶体が硬くなってピント調節がしづらい状態になるのが老眼で、白内障は水晶体が白く濁った状態です。強い紫外線を長期間浴びると、水晶体のたんぱく質が変性し、早いうちに老眼や白内障になりやすいたことが報告されています。

●子どものときに浴びた紫外線が、将来の目の病気になる

紫外線による目の障害は、一定レベル以上の強い紫外線を長期間浴びてダメージが蓄積することで現れます。そのため、紫外線が強い地域の居住者はリスクが高くなります。瞼裂斑にかかった子どもの割合を地域別に比較した調査によると、石川県の小学6年生が約3%だったのに対して、沖縄県(西表島)の小学6年生は70%以上と、大きな違いがあることがわかっています。また、高校まで沖縄在住の人と、成人してから沖縄に移住してきた人を比較した調査では、前者のほうが後者より翼状片のリスクが約6倍高く、核白内障(水晶体の中央から濁り始める白内障)のリスクも約9倍という結果が報告されています。子どもの頃に紫外線を多く浴びると、大人になっても現れる影響も大きいことを示しています。屋外活動が多い仕事・スポーツなどを行っている場合も、紫外線を多く浴びることになるため高リスクです。また、骨格もリスク要因の一つとなります。彫りの深い人は、前頭部が帽子のツバのような役割を果たして目に浴びる紫外線を遮りますので、彫りの深い欧米人に比べて、骨格が平坦な日本人(東洋人)は概して不利と言えます。このように、将来の目の病気を防ぐためにも、子どもの頃からしっかりと紫外線対策を行うことが重要です。紫外線が強いのは太陽の高度が高い季節や時間帯で、朝や夕方、そして冬は比較的弱くなります。ただし、目に入る紫外線を考えると、太陽高度が高いときは目が前頭部の影に蔽って、直接目に紫外線が届きにくくなります。逆に太陽高度が30~40度と低いときのほうが、正面からの紫外線が直接目に入りやすくなります。目は太陽高度が低く、やや紫外線量が少ないときでも影響を受けるのです。天空の散乱光や地表からの反射光も合わせて目に影響を与えますので、1日中、1年中、対策が必要です。

●紫外線から目を守る対策

紫外線対策として最も有効なのは、目に隙間なく密着するUVカット機能付きのソフトコンタクトレンズです。製品によってUVカット機能の有無やカット率が異なるため、よく調べて選ぶようにしましょう。サングラスや帽子と併用すると、さらに効果的です。サングラスやメガネは単独でも有効ですが、どうしても側面の隙間から紫外線が入り込みます。なるべくツルが太いもの、レンズの大きいもの、ゴーグルに近い顔にフィットした形のものを選び、できれば帽子も併用するのが望ましいでしょう。色の濃いレンズは視界が暗くなることで瞳孔が開き、レンズと顔面の隙間から入る紫外線が目の奥に届いてしまいますので、外側から目が見えにくい薄い色のレンズがおすすです。なお、日傘は暑さ対策にはなりますが、目に浴びる紫外線をカットする効果としては期待できません。目薬も充血を止めることはできても根本的な対策にはなりませんので、あくまでも対症療法と心得ましょう。オーストラリアなど紫外線が強い海外諸国では、条例で子どもにサングラスやメガネなどの装着が義務付けられているところもありますが、日本ではまだ目に対する紫外線対策が不十分です。一方、1日2時間程度、外で過ごして太陽光を浴びることで子どもの近視が進行しづらいという研究もあるほか、紫外線は骨の健康などに有効なビタミンDを体内で作り出すためにも必要です。ですから、紫外線を過度に恐れる必要はありませんが、子どものときに浴びた紫外線が将来の目の病気になることを考慮し、有効な紫外線対策をしたうえで、適度に外で過ごす時間も持つのがいいでしょう。もちろん、子どものうちだけでなく、大人になってからの対策も重要です。大人は子どもに比べて、紫外線による酸化への抵抗力が減るため、同じ紫外線量でも子どもより強く影響を受けてしまいます。紫外線ダメージの蓄積を少しでも減らせるよう、大人も注意して今日から目の紫外線対策を行いましょう。

サイト健康促進課コラム引用



ちぎり絵教室~カーネーション



上:ちぎり絵教室ではカーネーションのモチーフを色紙に貼り付けていただきました!父の日は日頃の感謝の気持ちを込めてカーネーションをプレゼントさせていただきました 窓下:フラワーアレンジメントでは美しい花々を花器に生けていただきました。

フラワーアレンジメント

