



# ひとみすこやか



とだ眼科通信 vol 4 2012 10

## 知らないうちにあなたを襲う紫外線

9月も後半になり、ようやく暑さが緩み涼しくなりしたね。今年の夏は例年より長く暑かったので、体調をくずされた方も多くいらしたことでしょう。当然紫外線量も多くなっているはずで目や身体に与える影響が気になりますね。

今回は目と紫外線について特集しました。



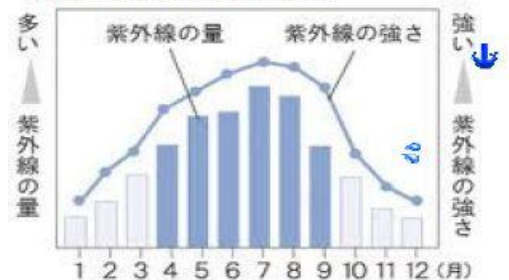
### ・ 紫外線とは

太陽が地球上に送ってくれる光線のうち、実際に見えているもの(可視光線といいます)は波長にすると400nm(ナノメートル)から800nmといわれています。一般的には400nm以下を紫外線と呼んでいます。光のスペクトルにおいて紫より外側にあることがその名前の由来です。

波長により

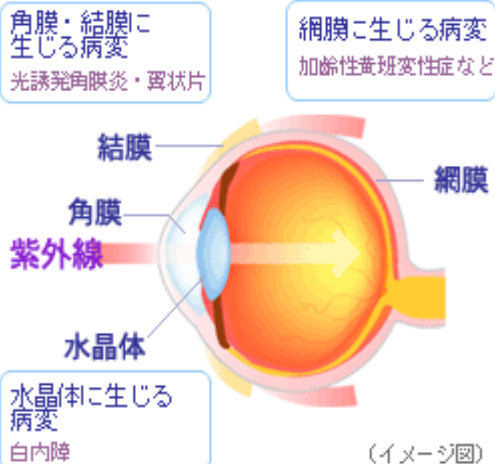
- UVA : (長波長紫外線:400~320nm)
  - UVB : (中波長紫外線:320~280nm)
  - UVC : (短波長紫外線:280nm以下)
- に分類されます。

※1【1年間の紫外線量と強さ】



- ・ UVA: UVBほど有害ではないが、長時間浴びると健康懸念がある
- ・ UVB: そのほとんどは、大気層(オゾン層など)で吸収されてしまいますが一部は地表へ到達し人体に影響を及ぼす
- ・ UVC: 大気層などで吸収され、地表には到達しない

紫外線が目を与えるさまざまな影響



目に与える影響を更に具体的に示します。光誘発性角膜炎はいわゆる‘ゆきめ’で激しい疼痛を生じますが一過性で薬剤治療にて完全に治癒しますが、その他の疾患は視力に深刻な影響を与え、手術が必要になったり永続的な視機能低下の原因となりえます。

次頁で具体的に述べてみます。

# 紫外線の関与が考えられている眼疾患

## ・ 瞼裂斑(けんれつはん)

結膜組織が紫外線にて変性し、白目の上にできる白黄色の隆起。炎症を起こしたり、見た目が気になる場合は点眼薬の使用、または切除にて対応します。

## ・ 翼状片(よくじょうへん)

紫外線により結膜組織が異常増殖し、白目部分が黒目(角膜)の中心に向かって徐々に伸びてきます。視力障害を来たした場合や、美容的な希望で手術切除します。

## ・ 白内障

加齢や全身病が主な原因となる他、紫外線も原因に。カメラのレンズに相当する水晶体がにごり、かすみや視力低下を生じます。軽度のうちは進行予防の点眼薬を使用しますが、進行した場合は最終手段として人工レンズとの入れ替え手術で完治します。

## ・ 加齢黄斑変性症

カメラのフィルムに相当する網膜の中心、黄斑部に異常血管が生じ出血することで著しい視力低下を来します。タバコや食生活が主な原因と考えられていますが、紫外線関与の報告もあります。眼内注射やレーザー治療をしますが、完治は困難で多くは重度な後遺症を残します。



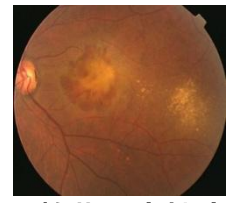
瞼裂斑



翼状片



白内障



加齢黄斑変性症

👉 対策として、夏季や日差しの強い日中はサングラス(色が薄く、レンズが大きいもの)、またはUVカットのコンタクトレンズが有効です。つばのある帽子の使用も良いでしょう。

厚生労働省によると、ビタミンCを多く取ると白内障が40%減少したという結果が得られたそうです。紫外線を浴びると目の中に活性酸素が発生し病気の原因となりますが、それを取り除くには**ルテイン**の摂取が有効で、それを含む**オキキュバイト**などのサプリメントがお勧めです。

かという私も幼少期より真っ黒に日焼けしておりこれからどうなるのか心配しております汗  
どれもすぐに生じる病気ではないけど、毎年のことなので日頃から色々な防御策を講じておきたいですね。



## 診療時間

月～金

午前 9:00～13:00

午後 14:30～18:00

土

午後 14:00～18:00

バリアフリー  
駐車場8台分



# とだ眼科

☎ 048 (442) 2620

www.toda-g.com

携帯サイト用  
QRコード

