

# やまもと保険 健康新聞

2024年 \* 春号

紫外線から **目** を守ろう！

目は唯一外部にさらされている臓器です。皮膚より紫外線を浴びる量が少なくてもダメージは大きくなります。そして強い紫外線を浴び続けると、眼病になるリスクが高くなるのです。あまり直射日光を浴びていないと思っても、地面やビルの反射によって意外と多く紫外線が目に入っていることも！紫外線の予防方法を知って、今日から目を守っていきましょう。

## 紫外線が引き起こす目の病気

病 気	特 徴
<b>瞼裂斑(けんれつはん)</b> 黒目(角膜)の真横の白目部分(結膜)に黄色っぽい隆起ができる	<ul style="list-style-type: none"><li>目が充血したり、ゴロゴロしたりする</li><li>目の疲れやドライアイの原因になることがある</li><li>瞼裂炎という炎症をおこしたりする</li><li>ひどくなると翼状片になることもある</li></ul>
<b>翼状片(よくじょうへん)</b> 白目部分(結膜)が黒目部分(角膜)に侵入してくる眼病	<ul style="list-style-type: none"><li>目が充血したり、ゴロゴロしたりする</li><li>視力が低下する</li><li>乱視や視覚障害になり手術が必要</li></ul>
<b>白内障</b> 目のレンズである水晶体が濁ってしまう病気	<ul style="list-style-type: none"><li>目の疲れや痛み、まぶしさを感じる</li><li>白っぽく見えたり、二重に見えたりする</li><li>文字が見えにくくなる</li><li>進行すると失明する</li></ul>
<b>紫外線角膜炎</b> 白目(結膜)の充血だけでなく、黒目(角膜)の表面に傷ができ、黒目にただれがおこる	<ul style="list-style-type: none"><li>充血したり、目がゴロゴロしたりする</li><li>涙目になる</li><li>直接の太陽光だけでなく雪の反射など、短時間に強い紫外線を浴びることでおこる</li></ul>



## 紫外線から目を守るセルフケア

紫外線から目を守るために、紫外線をカットするアイテムを上手に活用しましょう。

日傘は頭頂部への紫外線を防ぐのに適していますが、目に入る紫外線カットには眼鏡やサングラスがおすすめ。また防止とサングラス(またはメガネ)の併用で、さらに紫外線カット率が高まります！



## 帽子の選び方・かぶり方のポイント

素材はUVカット加工された7cm以上つばのある帽子を選びましょう。つばを上げて浅くかぶっては意味がないので深くしっかりかぶりましょう。

## メガネ・サングラスの選び方のポイント

UVカットのサングラスを選びましょう。一般のメガネはUVカットが標準装備になっています。色の濃いレンズは、瞳孔が開いて紫外線が入るリスクが高くなるので避けましょう。