



本コンテンツは弊社産業医療事業部が作成・提供しているお客様向けの情報発信ツールを抜粋したものです。



見えている？ 紫外線による目の影響

日焼け止め商品宣伝合戦の季節が、今年もやってまいりました。

夏の紫外線対策といえば肌が主役になりがちですが、実は目もダメージを受けていることをご存知でしたか？長時間、直射日光を受けることにより、症状や病気を引き起こすリスクがあります。

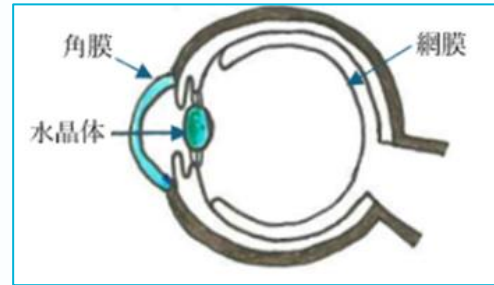
私たちが物を「見る」ことができるのは、光が角膜や水晶体を通り、網膜に届いて電気信号に変換され、脳に伝わるからです。

強い紫外線を浴びてしまうと、眼の表面にある角膜が炎症を起こし、充血や異物感が生じてしまうことがあります。これは「紫外線角膜炎」と呼ばれるもので、回復する一時的なものと言われています。

しかし、このような急性障害を繰り返すと、慢性的なダメージにつながるリスクもあります。

たとえば、よく知られている「白内障」も紫外線の影響で進行することが報告されています。

白内障とは、目のレンズの役割を果たす水晶体が濁る病気で、視界がかすんだり、視力が低下したりする原因になります。



紫外線は、この水晶体を構成するタンパク質に障害を与え、変性させる要因となるのです。

紫外線から目を守るためには、UVカット機能付きの眼鏡やコンタクトレンズを使用することがおすすめです。

外出時にはサングラスの着用も効果的です。また、つばの広い帽子や日傘などを併用することで、紫外線の影響をさらに軽減できます。

最近ではデザイン性と機能性を兼ね備えたアイテムも多く、気軽に日常に取り入れられることも嬉しいポイントです。

また、日差しの強い昼間の時間帯の外出をなるべく控えるなど、日常生活の中でできる小さな工夫も大切になります。

今年の夏は、肌だけでなく、目の健康にも意識を向けて、しっかりと対策を取ることを心がけましょう。

※本資料の引用、転載はお断りしております。



ひとつの健康、ひろがる未来。

東京海上日動メディカルサービス株式会社