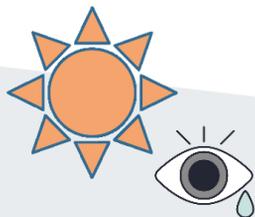


Work on Life はたらくために、大切なことを。

意外と大事?! 目の日焼け予防



晴れた日は、暑いと感じるくらいの季節がやってきました。日差しも強くなり、紫外線を気にする方は日焼け止めが欠かせないと思います。

肌への紫外線対策は意識して日焼け止めを使用している方が多いと思いますが、目への紫外線対策は行っていますか？実は肌と同じように、目も紫外線によってダメージを受けています。今回はそんな目の日焼けについてお話ししたいと思います。

紫外線が目に与える影響は？

紫外線の多くが角膜（黒目）で吸収されますが、目の奥の水晶体や網膜にまで達するものがあります。この紫外線が水晶体や網膜にダメージを与えて、目の老化を進ませたり目の病気を誘発するとされています。

◆日差しが強い日などに大量の紫外線を**短期間**に浴びた場合

結膜充血 目の日焼けのようなもので、白目が赤くなるのが特徴です。一晩で回復することが多いです。

紫外線角膜炎 結膜充血や異物感が生じますが、多くは**48時間程度で回復**します。ひどい場合は、角膜の表面がはがれ、強い痛みと涙が出ます。

スキー場や夏の海などでは、強い紫外線を浴びた状態になります。目の充血や痛みを感じた場合は、**コンタクトレンズを外し、目を休ませたり、冷たいタオルなどを目の上からあててあげましょう**

◆紫外線を**長期間**浴びた場合

瞼裂斑 白目の一部に**黄色い斑点**ができたり、盛り上がる目の病気です。白目のシミのようなもので肉眼では良く見えませんが、進行すると**充血・ドライアイなどの症状**が出てきます。

翼状片 白目を覆っている結膜が目頭の方から黒目に三角形に入り込んでくる目の病気です。初期症状では**充血や異物感、ドライアイ、眼精疲労**などがあらわれます。瞳孔の近くまで白目が侵入すると**視力障害**が起る場合もあります。

白内障 白内障は水晶体のたんぱく質が変性し、徐々ににごってくる目の病気ですが、そのにごりの原因には紫外線が影響していると考えられています。

紫外線による目のダメージを防ぐには

紫外線の量が多い時期は**4~9月**、1日の中で**10~14時**は最も紫外線の強い時間帯です。外出時は対策をしましょう

正午前後は、**太陽が高い位置**にあるため、**帽子や日傘が有効**です。帽子はなるべくつばの広いものを使用しましょう。

色の濃いレンズのサングラスは、瞳孔が開いてしまい紫外線の影響を受けやすくなるため、色は薄く紫外線カット率が高いものを選ぶことが大切です。また、UVカット仕様のコンタクトレンズの使用もおススメです。朝夕は**太陽が低い位置**にあるため、**サングラスなどの着用が有効**です。

大人より長い時間日差しを浴びるお子様にも紫外線対策をしましょう。

対策方法や症状について、他にも気になることがあれば、いつでもご相談ください。

個別のご相談は
相談フォームへ！

ご相談は
こちらから

参考：厚生労働省ホームページ
徳島県医師会

本 社：大阪府大阪市都島区東野田町4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/



ミッドワイフ
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE 相談 QR コード



WITH MIDWIFE