

# 目にも紫外線対策を！

紫外線は3月～4月頃から急激に増えて8月にピークを迎えます。紫外線対策が欠かせない季節となりましたが、お肌だけではなく目の方も万全でしょうか？紫外線は皮膚だけではなく、無防備な目にも影響を与えます。

紫外線は太陽光線の中で波長の短いものを指し、1年の内で8月が最も強く、曇りの日でも晴れの日のご50%ほどの量が降り注いでいるといわれています。

太陽の光はビタミンDを作りだすなど、からだにとって必要なものですが浴びすぎるとシミやシワ、目の病気の原因になることもあります。目は入ってくる光を感知し、その情報を脳に伝える大切な働きをもっていますが、他の臓器と違い、唯一外部にさらされています。そのため紫外線の直接的なダメージを受け炎症が起きやすく、長時間日差しを浴びたときに目が赤くなったり、痛くなることもあります。日頃からしっかり対策をし、太陽光と上手に付き合いましょう。

# 紫外線から目を守るには？

## 日傘

頭上から降り注ぐ紫外線には日傘が効果的。UVカット加工であれば90～95%防げます。



## サングラス

UVカット加工されているものを選びましょう。色が濃いだけのサングラスは、視界が暗くなるので、光を取り入れようと目の瞳孔が開きます。瞳孔が開くと紫外線を沢山取り込み、逆効果になる場合があります。

# 子どもの紫外線対策

子どもは通園通学、運動場での授業、遠足などの活動を通じ、日光を浴びる量が多くなります。子どもの頃に大量に浴びることで、年を重ねた後に目の疾患を発病する可能性も高くなるといわれています。子どもの頃からしっかり対策をしましょう。



- 帽子、UVカット加工の眼鏡やコンタクトレンズやサングラスを。
- 赤ちゃんは日光浴ではなく外気浴を。
- 午前10時～午後2時の紫外線の多い時間帯の外出は控える。
- コンクリートの上は避け、芝生や木陰の多い場所を選んで遊ばせましょう。
- 炎天下で長時間遊ばせない。