



## 『 紫外線には要注意！ 』

---

一年中容赦なく私たちの体に降り注ぐ紫外線。最近では美肌、美白ブームで紫外線や日焼けの対策をされている方もいると思います。

しかし紫外線による被害は皮膚だけではなく、目にも影響を与えています。日差しが強いと天候下で紫外線を目に大量に浴びると、白内障や翼状片など目の病気を引き起こす原因になります。

白内障は、目の中の水晶体というレンズが濁り、視力が低下する病気です。老化現象の一つでもあるため、誰にでも起こりえる病気ともいえます。

高齢者に多く病気の発生には紫外線が関係しているといわれています。

紫外線から目を守るために普段からできることは、UVカット率の高いメガネやサングラスの使用をおすすめします。なお濃い色のレンズは瞳孔が開き紫外線を多く目に取り込んでしまうため薄いものが良いでしょう。

近年、地上へ降り注ぐ紫外線量が増えています。紫外線から目や体を守って健康を維持しましょう。



鹿児島厚生連病院  
視能訓練士  
寺澤 伸羽