



院長 伊田宜史

「太陽光線と目の健康」

夏の間は日差しがきつく、子どもの頃から何度も日焼けを繰り返すと皮膚や目にダメージが蓄積され、老化を早めます。

太陽光線を直接浴びると有害な反応が起こりやすくなります。体は衣服を着ていると太陽光線を吸収して防ぶことが出来ますが、顔や目は無防備になることが多いのです。目には具体的にどのような影響が出るのでしょうか。

太陽光線は、波長によって紫外線と可視光線、赤外線に分けられますが、波長の短い紫外線と可視光線の青色光が有害な反応を起こします。メラニン色素が豊富な黒い目を持つ日本人は、白人に比べると紫外線

に強く、ある程度なら黒目が吸収します。ただし、一時に大量、または少量でも繰り返し浴びると症状が出ます。

紫外線が関与する目の疾患は、紫外線角結膜炎(黒目や白目のキズ、赤み)や瞼裂斑(黒目の横の白目の一部が盛り上がる)、翼状片(黒目の横の白目が赤くなり黒目にくい込む)、白内障(黒目の真ん中、瞳の後ろにある水晶体が濁る)です。また皮膚疾患は、眼瞼炎(目の周りの皮膚が腫れる)、日光角化症(目イボ)、日光過敏症(皮膚の赤みやかゆみ)や皮膚がんです。

一方、青色光は日本人の黒い目でも防御できませぬ。眩しい光は青色光を多

く含む、目の奥まで届いて網膜を障害し、加齢黄斑変性の原因になります。網膜を守るルテインという物質が消耗するためです。

紫外線や青色光を防ぐには、まず直接浴びる光の量を減らす日傘や帽子、ファッション、サンスクリン剤、サングラス(黄色や偏光レンズが望ましい)が有効です。次に浴びた光の有害な反応を出来るだけ抑えるルテイン、ビタミンC、E、ミネラルを摂取することです。何れも緑黄色野菜やフルーツに多く含まれます。ほうれん草やブロッコリー、パプリカ、レモン、グレープフルーツ、かぼちゃといったところでしようか。食物から摂取するのが望ましいですが、忙しければサプリメントの内服でも構いません。



伊田眼科クリニック

- ・眼科一般
- ・日帰り手術
- ・コンタクトレンズ取り扱い

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30	○	○	○	○	○	○	△
13:00	○	○	○	○	○	○	△
16:00	○	手術	○	△	○	○	△
19:00	○	手術	○	△	○	○	△

【休診日】木・土・日曜午後
日曜、祝日

TEL 079-556-8600

三田市武庫が丘7-7-4 エムズIIビル1階 <http://www.ida-ganka.com>

