

# 夏の日差し 目にも負担

日差しが強い夏は、体だけでなく目にも負担がかかる。強い紫外線を長期間浴び続けると白内障など目の病気につながる恐れがあるという。外出の際は、つばの広い帽子やサングラス着用など、目を

守るための対策が必要だ。また、ハンディータイプの扇風機などの風を顔に直接当てると、涙が蒸発し角膜が傷つくことがあるとして、医師が注意を呼びかけている。  
(細川暁子)

## 紫外線で視力低下や病気のリスク

「子どもの頃から目に紫外線のダメージを蓄積させることは、将来の目の病気につながる恐れがある」。金沢医科大学大眼科学講座主任教授の佐々木洋さん(五七)は言う。紫外線を多く浴びることで発症するのが眼裂斑だ。白目部分が盛り上がりたり、黄色っぽく変色したりする。充血やドライアイなどの原因となり、一度できると白目のシミとして残る。

眼裂斑ができた状態でさらに紫外線を浴び続けると、白目の表面を覆う結膜が黒目に

かぶさる「翼状片」という病気になる可能性もある。翼状片は進行すると瞳孔に達し、視力が低下し失明することもあるため手術が必要となる。再発することも少なくない。強い紫外線を長期間浴びると、目の中のレンズである水晶体のタンパク質が変性し、老眼や白内障になりやすいことも分かってきた。

佐々木さんは二〇一四年、紫外線強度が日本の二倍以上あるアフリカのタンザニアで紫外線と目の病気の関係を調査。小中高生二百三十一人を

紫外線から目を守るためのサングラスは、色が濃いものがおすすだといふ(NPO法人「紫外線から眼を守るEyes Arc」提供)



## つば広帽やサングラスを

調べたところ、ほぼ全員が眼裂斑だった。四十歳以上の九百二十七人を対象にした調査では、裸眼視力が〇・三未満の人や失明した人の割合は六十代で37・4%、七十代以上では74・6%に達した。「紫外線が老眼や白内障を引き起こすメカニズムはよく分かっていないが、子どもの頃から紫外線を多く浴びた人の発症が早いのは明らか」と指摘する。

佐々木さんは、理事長を務めるNPO法人「紫外線から眼を守るEyes Arc」(アイズアーク)の活動で、日差しが強い沖縄県の西表島での調査も実施。眼裂斑にかかった小学六年生の割合は、

石川県の約3%に対し、沖縄では70%以上に上った。また、高校まで沖縄在住の人は、成人してから沖縄に移住してきた人に比べ、翼状片の発症リスクが約六倍高く、水晶体の中央から濁り始める「核白内障」のリスクも約九倍との結果が出た。

対策は、つばの広い帽子や、紫外線カットのコンタクトレンズや眼鏡、サングラスを着用するといった。色の濃いサングラスは視界が暗くなると瞳孔が開き、レンズと顔の間から入る紫外線が目の奥まで届く可能性がある。佐々木さんは「外から目が見えるくらい薄い色のレンズがおすすめ」と話す。

夏は目の乾燥にも要注意だ。伊藤医院(さいたま市)副院長の眼科医有田玲子さん(五七)は六月、女性二人にハンディー扇風機の風を顔に一分間当ててもらい、目の表面の涙がどのくらいの時間で蒸発し始めるかを実験。風を当てた前は三・〇〜八・五秒かかったが、風を当てた後は全員

## ハンディー扇風機など 角膜乾燥に注意

一秒台で蒸発し始めた。有田さんは「角膜は水と油でできた涙に守られている。涙が蒸発すると、角膜がむきだしになって傷つきやすくなり、乾きやかすみ、疲れ目などにつながる」と指摘。「扇風機や車のエアコンなどの風は顔に直接当てないで」と注意を促す。