

健康ぷらざ

No.245

企画:日本医師会

紫外線が白内障の原因に？

「小麦色の肌」と「健康」には関係がないことは、すでにご存知だと思います。

紫外線が人体に有害なことは今や常識ですが、特に問題があるのは波長の短いB波です。

シミやそばかす、あるいは皮膚がん、日焼けなどの原因になります。

そればかりではなく、眼に悪影響を与え、**白内障や翼状片(注)**の原因になります。

5月頃から紫外線が増えますが、

B波が最も強くなるのは7、8月です。

紫外線は眼に何の利益もありませんので、

外出時は帽子をかぶったり、

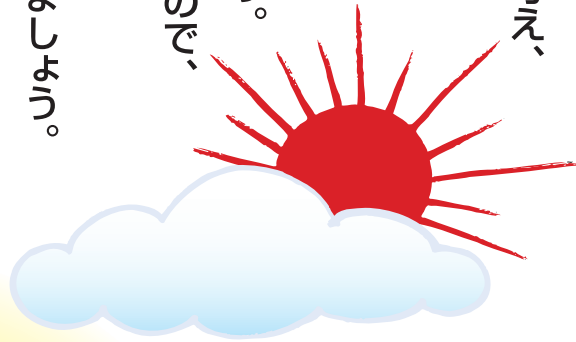
サングラスをかけて紫外線を軽減しましょう。

波長が短いため反射しやすいのもB波の特徴です。

土やコンクリートからの反射は10%くらいですが、

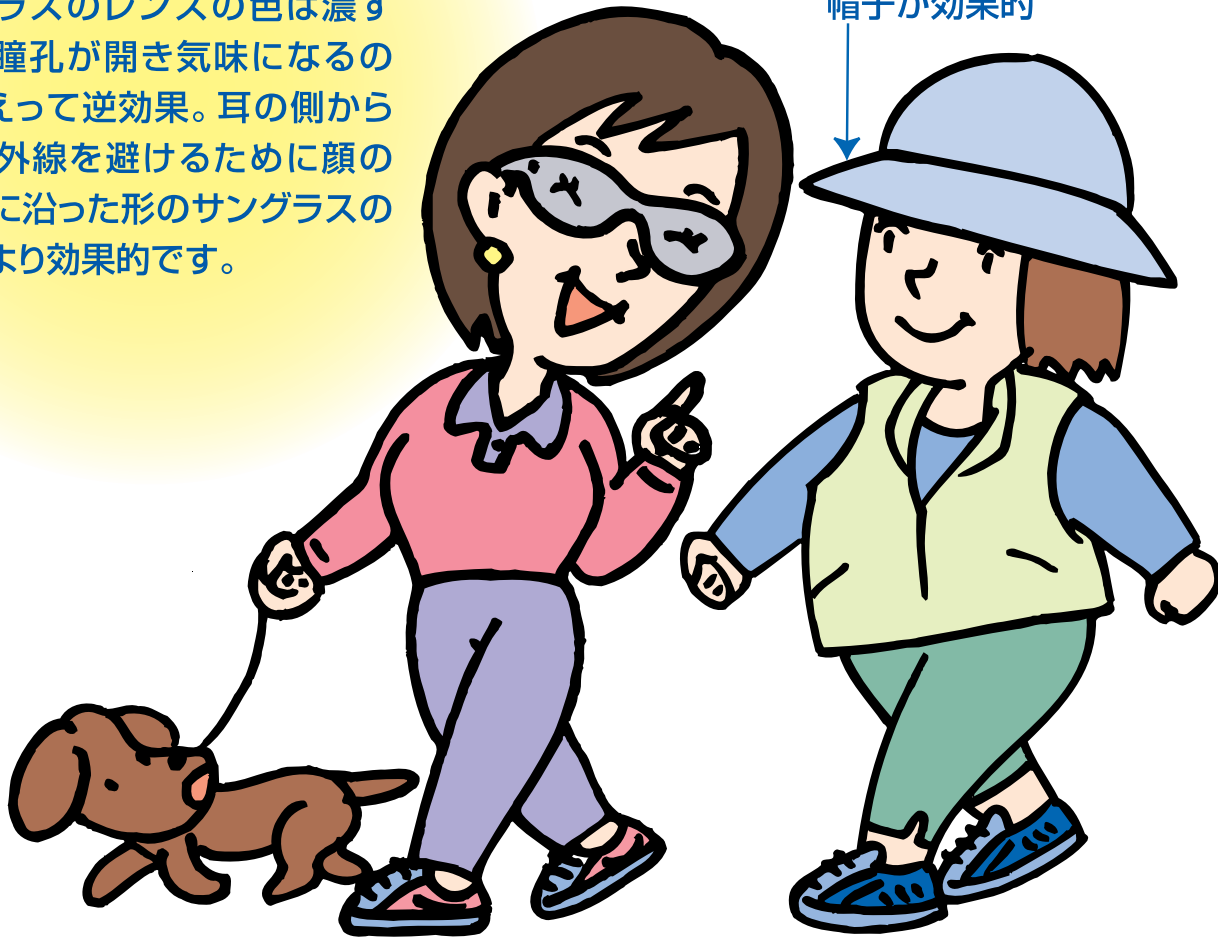
水面では10〜20%、雪面では80%以上です。

雪の多い地方では「雪眼」にも気をつけましょう。



プラスチック製のレンズならば普通の眼鏡でも効果があります。サングラスのレンズの色は濃すぎると瞳孔が開き気味になるので、かえって逆効果。耳の側から入る紫外線を避けるために顔のカーブに沿った形のサングラスのほうがより効果的です。

7cm以上の大きなつばのある帽子が効果的



注)：翼状片は白目の部分の組織が異常に増えて起こる病気で、進行すると失明に至ります。

指導：金沢医科大学眼科准教授 小島 正美

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。