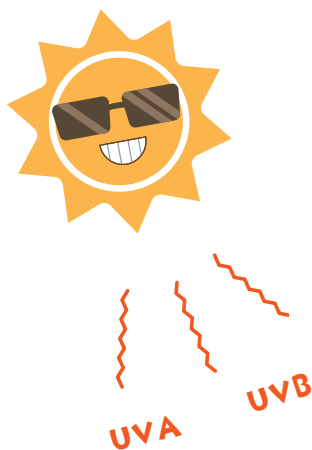


紫外線の種類

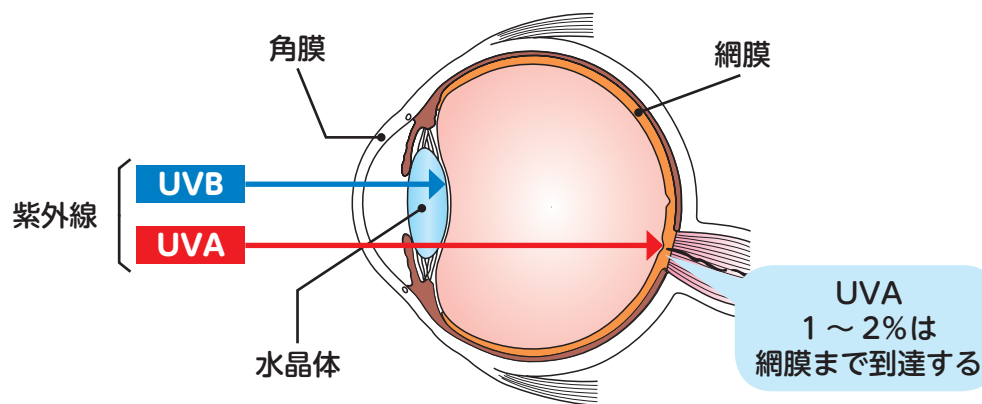
紫外線は、波長の長さによって「UVA」「UVB」「UVC」に分けられます。このうち、地表まで届くのはUVAとUVBの一部で、波長の短いUVBの大部分とUVCは大気層で吸収され地表には届きません。地表に届いた紫外線は日焼けやシミ、しわなどの肌への影響だけでなく、目にも影響を与えています。



紫外線から

紫外線が目に与える影響

目に入ってくる紫外線のうち、UVBはそのほとんどが角膜や水晶体で吸収され網膜には到達しません。UVAもほとんどは角膜や水晶体で吸収されますが、約1〜2%ほどは網膜に届いてしまいます。紫外線の影響が慢性的になると、白目の一部が盛り上がる**瞼裂斑**が現れます。また、**瞼裂斑**を放置して進行すると、白目の組織が異常に増殖して血管を伴った薄い膜が黒目に被さる**翼状片**になります。自然に治ることはないのです。乱視や視力障害などが起こるようなら、手術が必要になります。



紫外線と白内障

老眼や白内障も、紫外線と関わりがあります。目のレンズの役割をしている水晶体は、若いうちは透明で柔軟性に富んでいます。しかし、紫外線の影響で柔軟性が失われると、ピント調節機能が低下するため、老眼の原因になります。また、紫外線量の多い地域では、紫外線量が少ない地域に比べて白内障の発症リスクが高くなることがわかっています。



夏の日差しが強まる7月。日焼け対策はしていても、目の日焼け対策はしていますか？実は紫外線は、年齢を重ねた目に少しずつ負担をかけているのです。

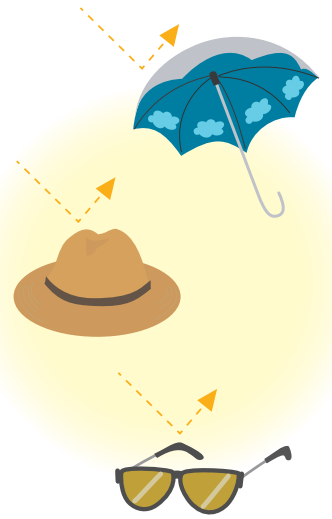
【ルテイン】



紫外線対策の基本は、目をしっかりと保護することです。UVカット効果のある眼鏡やサングラス、コンタクトレンズの使用に加え、ツバの広い帽子を深くかぶる、日傘を使うなどを併用すると、より効果的です。

また、食事からのケアも大切です。強い抗酸化作用がある「ルテイン」は緑黄色野菜に多く含まれています。同様に抗酸化作用

紫外線から 目を守るには



【アントシアニン】



【亜鉛】



用のある「アントシアニン」はブルーベリーや赤しそに、さらに光による刺激から目を守る「亜鉛」は牡蠣に豊富です。これらの栄養素を意識して摂り入れましょう。

紫外線対策は年間を通して必要で、紫外線量のピークは6〜8月ですが、人の目は前方を向いているため太陽の位置が低いときも影響を受けやすく、年間を通じて目への紫外線対策は重要だと言えます。



を守りつ

サングラスと日傘・帽子を併用してバッチリ対策を！

