

今回のまめ知識



紫外線から目を守ろう!

夏は日差しのきつさが目にしみますね。
今回は目に対する紫外線の影響や対策についてお話ししましょう。

どんな病気に関係する?

角膜炎: 紫外線は黒目(角膜)の表面の細胞にダメージを与えて、キズをつくり、角膜炎をおこします。海水浴での浜辺や波の照り返しでも黒目が傷みます。防護せずに溶接の光をみた時になる電気性眼炎やスキーでゴーグルをしなかった時になる雪目もこの仲間です。



白内障: 白内障の原因は多くは老化現象によるものですが、いろいろな研究で紫外線も関係していることがわかつてきました。

翼状片: 黒目(角膜)の横の白目(結膜)が充血し、盛り上がって、だんだんに黒目にかぶさってくるものです。キズができる、ころころしたり、乱視になったり、見え方にも影響します。以前から紫外線の関連といわれており、戸外での仕事の多い人、沖縄など南方の人、徳島県では県南の方に多い病気です。



加齢黄斑変性症: 失明にもいたる高齢者の病気です。最近テレビでもよく話題になっています。老化が関係しますが、食事や喫煙のほか、紫外線も悪影響があります。■ 病気についてくわしいことは、眼科前のポスターをみてね。

角膜炎以外はすぐに症状がでてわかるものではありませんから、日ごろから意識しておきましょう!

対策は?

日傘、帽子、サングラスで、直接や照り返しの光が目にはいるのをふせぎましょう。

帽子はできればつばの大きいもの、

サングラスは遮光率の高いものを選びましょう。

色や濃さはあまり関係なく、濃すぎると瞳が開いて、よけいに紫外線が目の中にはいってしまいます。

目の横側からもはいらないようなデザインがよいでしょう。

子供も紫外線予防は、皮膚障害だけでなく、将来の目にとっても大切です。



土曜日の診療日【第1・第3土曜日が診察日です】

8月 15日

9月 5日・19日

10月 3日・17日

健生病院 眼科 電話は 088-622-7790 ※おかげ間違いにご注意ください。

健生病院

眼科だより 第6回

盛夏号