



初夏の訪れを感じる6月が間近に迫る時期、関東でも紫外線の量が急激に増えだします。今回は紫外線の目への影響についてお話ししましょう。

紫外線はその波長の長さによって「A波(UVA)」「B波(UVB)」「C波(UVC)」に分類されます。C波は眼球表面の角膜ですべて、これより長い波長のB波、A波も大半は角膜で吸収されます。角膜を通過した紫外線のほとんどは、レン

紫外線の影響

ズの役割を担う水晶体で吸収されます。残りの1、2%が、水晶体を通過して目の奥の網膜まで到達します。

紫外線による目への影響についてはさまざまな障害を引き起こします。急性の角膜炎で知られるのが雪目です。雪による下方からの反射により目表面に多くの紫外線が当たったために起こります。紫外線により角膜の細胞の遺伝子に傷がついたり、活性酸素が生じて

例えば、昼間にスキーや雪山登山をして紫外線を浴びてから数時間たって、痛みや充血を起こすという症状です。

慢性的な障害としては翼状片、白内障、加齢黄斑変性症が知られています。翼状片は白目を覆っている結膜組織が過剰に増殖し、角膜に進入してくる病気で、サーファーや漁業、農家など屋外作業が多い人に多くみられます。紫外線による暴露が発症の要因になってい

視力低下を起こすことも

細胞がダメージを受けた

るといわれています。水晶体を形成するタン

パク質が、老化に伴い変質し、白く濁るのが白内障

障です。加齢黄斑変性とは、物を見るときに重要な働きをする網膜の中心部分にある黄斑という組織が加齢によって出血な



どのダメージを受けて変化し、視力の低下を引き起こす症状のこと。これらの症状はいずれも紫外線が深くかかわっています。

まずは紫外線対策です。サングラスは可視光線を遮断するもので紫外線とは無関係ですが、多くのサングラスレンズ、眼鏡レンズ、一部のコンタクトレンズは紫外線をカットするように作られています。こうしたレンズを使って、できる限り紫外線を防ぐように心掛きましょう。

(スカイビル眼科医院 長・秦 誠一郎)

〈第4月曜日に掲載〉