

瞳の健康相談所

■ 2 ■

5月に入ると紫外線(UV)の強さは真夏に近しいといわれています。UV対策といえばサングラスです。

患者さんから「どんなサングラスをしたらよいでしょうか。色の濃いのがいいですか」と質問されます。現在さまざまにサングラスが販売されていて、どれを購入したらよいかわからないのは無理ありません。

さて、みなさんは「サングラス」は「色付きメガネ」と考えてはいませんか。

サングラス

んか。サングラスは法律上、日本工業規格(JIS)でしっかりと規定されています。それ以外のものは「ファッションングラス」などといわれます。法律で厳密に規定されるのは、度数なしのメガネでも安易にかけると目の健康

有害なUV防ぐのが目的

康を害する可能性があるからです。サングラスをかける重要な目的は有害なUVを防ぐことです。UVが多

くの目の病気を引き起こすことはよく知られています。しばしば色の濃いレンズがUVをカットできると勘違いされますが、サングラスの性能は色の濃さではなく、「紫外線透過率」で示されます。透過率は1%以下が目安です。

色が濃いだけで紫外線透過率の高いサングラスでは、視界が暗くなると瞳孔が開き、より多くの光が目に取り込まれてしまいます。透過率をよく確認したうえで購入するようにしましょう。サングラスは生活の状況によって選ぶべき種類が変わります。例えば車を運転するときに赤、黄、緑などの色がついているサングラスをかけた場合、信号などを認識する可

性能があり、使用できません(JISで運転不適合)。また、サングラスの明るさの指標として「視感透過率」(100

に近づくほど明るくなる)がありますが、これが75%以下になると夜間の運転はできません(夜間運転不適合)。車の運転時には全波長を均一に吸収し、視感透過率が80%以上のサングラスが推

奨されます。ゴルフをするときに芝目が見にくい感じがあれば、短波長の光を減らす茶色系のサングラスがおすすめです。釣りをする方には水面からの光の反射が多いため、反射光を遮断する偏光メガネがよいでしょう。当然UVカットのサングラスを薦めます。



このように使用する目的、場所などに応じて適切なサングラスは変わります。「紫外線透過率」などを十分チェックしたうえで、よいサングラスを選びましょう。(小杉眼科副院長・林 康司)

〈第4月曜掲載〉