

紫外線と眼

紫外線とは？

人の眼で見ることの出来ない波長の短い光を紫外線と言います。更に紫外線は、波長の違いでUVA、UV-B、UV-Cの3種類に分けられます。この内UV-BとUV-Aは眼の角膜や水晶体に影響を与えられています。この紫外線は一年を通じて降り注ぎ、季節では、4月から8月がピークで、この6月という時期は要注意の季節となっています。

眼に吸収される紫外線

では、紫外線は眼球のどの部分まで到達するのでしょうか？通常、瞳に入る紫外線は、その多くが角膜で吸収され、波長によっては眼の奥の水晶体や網膜にまで達することもあります。更に昨今、地球のオゾン層の破壊に伴って、紫外線の眼球を含めた人体への影響が心配されています。眼への紫外線の障害については、徐々に水晶体や網膜のダメージとなって蓄積し、眼疾患や目の老化を促進させる原因の一つとなっています。

①角膜、結膜

雪山でサングラスやゴーグルを装着せず長時間いると、「雪眼」と言う状態になり、ひどくなると目を開けていることもできなくなります。紫外線の影響で角膜の表面に無数の細かい点状の傷が出来てしまうための症状です。同じようなことが、保護眼鏡を使用せず溶接を行った場合や殺菌燈を肉眼で見続けてしまった時にも起こります。

②水晶体

特に強い因果関係が認められているのが、白内障です。白内障は基本的には老化現象ですが紫外線の影響が上乘せされている可能性が指摘されています。角膜を透過した紫外線の大部分が水晶体で吸収されますが、水晶体の特異なたんぱく質が紫外線を吸収し水に溶ける性質を失って濁ってくるのです。

③網膜

通常の生活では、眼底（網膜）に届く紫外線は2～3%と少なく、網膜に関しては、さほど紫外線対策に過敏になる必要はありません。が、アメリカでの失明率が高い「黄斑変性症」という網膜の疾患との関係もクローズアップされています。

直射日光だけじゃない！

紫外線は直射日光だけでなく、さまざまなものに反射し、散乱しています。たとえば、地面は10%、水面は20%、スキー場などの雪面では20%もの反射があり、紫外線量の少ない季節でも、多くの紫外線を浴びている可能性があるのです。紫外線対策は夏だけではなく、一年を通じて実施することが大切です。

では、紫外線から眼を守るためにはどうすればよいのでしょうか？

結論：つば広の帽子などの日除け、メガネやサングラスではUVカット付きのレンズを装着すること！これにつきます。

【広報おかや5月1日号掲載】