

■ 目の日焼け ①

第85部 夏のトラブル

夏場は帽子をかぶったり日傘を差したりして日よけをする人が多いが、紫外線から目を守るためには、これらの対策だけでは十分とはいえない。というのも、紫外線は直射日光だけでなく、様々な角度から目に飛び込んでくるのだ。

建物や地面に当たって反射したり、大気中に散乱したりして目に届く紫外線は相当量にのぼる。金沢医科大学眼科学の佐々木洋教授らによる調査では、日陰にいたとしても日なたの75%程度の紫外線が目に入り、日傘を差した場合も約80%と、カット効果が薄いことが分かっている。

佐々木教授は「つばのある帽子とサングラスの併用が最も効果的です」とし、何も着けていない場合と比べて90%以上の紫外線を防御できると説明する。

市民権得られず

サングラスは対策の要となるアイテムだが、日本ではまだまだ市民権を得ていない感がある。前回に触れた通り、特に子どもは将来的な眼病予防のためにもサングラスの活用が望ましいが、『格好つけている』『生意気』というイメージが強いのか、忌避されがち（佐々木教授）なのが実情だという。

佐々木教授が理事長を務めるNPO法人「紫外線から目を守るEyes Arc（アイズア

日陰でも紫外線が侵入

「ク」では、国内で最も紫外線が強い沖縄・石垣島で小学校へのサングラス配布活動を行うなどし、普及を図っている。

「紫外線が強いオーストラリアでは子どものサングラス着用を義務化している。日本でも保護者の理解を得ながら教育現場で浸透させていく必要がある」と佐々木教授。老眼や白内障の早期発症を招く紫外線のリスクを学校側や保護者に正しく認識してもらい、登下校時や屋外活動時にサングラスをかける生活習慣を定着させたいところだ。

サングラスのレンズは必ずしも濃い色である必要はなく、「UVカット」をうたう製品なら透明であっても紫外線のカット効果は得られる。むしろ、色の濃いレンズは瞳孔を開いてしまうため、隙間から侵入した紫外線が目の奥に入りやすくなるという欠点もある。

デザイン面では、眼鏡と顔の隙間から紫外線が入りにくいよう、フレームの上部にひざしが

ついたものや、つるの部分が太いものを選びたい。サッカーなど身体接触のあるスポーツをする場合は、紫外線カット効果のあるコンタクトレンズを着けるのも有効だ。

高体温も悪影響

また、佐々木教授らによる最近の研究では、紫外線のみならず、高い気温や体温が白内障の発症リスクを高める可能性があるという。世界の各都市で実地調査を行った結果、熱帯・亜熱帯地域では核白内障（水晶体の中心部が硬くなって濁るタイプの白内障）の発症率が著しく高いことが分かった。

佐々木教授は「体に熱がこもると目の奥の水晶体の温度も上がり悪影響が出る。熱中症の経験者は白内障のリスクが上がるというデータもある」と話す。気温35度を超える日が続くと、水晶体にも熱の負荷が蓄積されていくと考えられるのだ。

近年、日本でも35度超の「猛暑日」は珍しくなくなった。温暖化によって、今世紀末には東京都心の平均気温が鹿児島島の屋久島並みに上昇し、日本全土が亜熱帯化するという予測もある。熱中症を予防する生活習慣は、長期的には目の健康に寄与するということも知っておきたい。

子供こそサングラスを



サングラスのデザインは多種多様。紫外線カット効果と使いやすさを勘案して選ぶ。