Johnson&Johnson

Eye Health Update

目の健康は紫外線の予防から

Vision Made Possible™

視覚は健康にどう影響するのか知っていますか？

“情報の8割は「視覚」から”

人間の五感による情報収集の割合は、8割以上が視覚からの情報と言われており、視覚は私たちの健康と生活に深く関わっています。学習や運動などはもちろん、人の表情や動きなど、視覚はコミュニケーションを理解する上で重要な役割を担っています。目の健康を維持することは、Quality of Life（QOL: 生活の質）の向上に大きな影響があると言えます。「目のかかりつけ医」を持って定期的に眼科を受診しましょう。

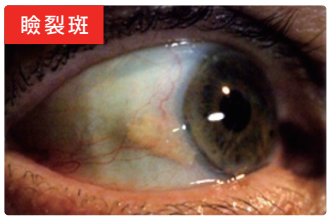
目の健康寿命について

年々、平均寿命は男女ともに延びてきている傾向にあり、健康に対する意識も高まっています。しかし、ジョンソン・エンド・ジョンソンが2023年に行った独自調査では、「目の健康寿命」が実際の平均寿命より20年以上短いという結果が出ました。特に若い世代で目の健康状態がよくないと自覚している割合が増加している傾向にあります。また、何らかの目の症状があるにもかかわらず、「現在の目の症状が深刻と思わない」「視力が変わってない」「眼科検診を受けるのが面倒だ」などの理由から、眼科などの医療機関での定期検診や受診率が下がっている傾向が見られました。

紫外線が目に及ぼすさまざまな影響

“「目にできてしまうシミ」瞼裂斑”

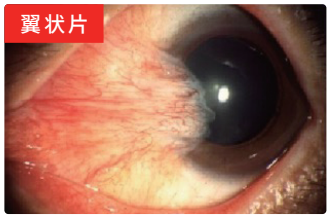
紫外線が目に与える影響の一つとして、瞼裂斑（けんれつはん）と呼ばれる目のシミがあります。瞼裂斑は、白目の部分が隆起し黄色く変色してしまう病気です。金沢医科大学の調査では、都市部のオフィスワーカーの約6割に肉眼で確認できるレベルの瞼裂斑があることが分かっています。



提供：佐々木 洋教授

“「翼のように広がる病気」翼状片”

翼状片（よくじょうへん）は、白目の表面を覆っている結膜が角膜（黒目）に向かって翼のように広がって侵入してくる病気です。翼状片は一般的に30歳以降に発症しやすく、紫外線をはじめとする外的刺激が発症に関連している可能性が高いと言われています。翼状片はドライアイや眼精疲労のような症状も引き起こし、悪化すると視力障害をきたします。



提供：佐々木 洋教授

“紫外線の浴び過ぎは老眼の促進にもつながる”

老眼は目のピント機能が低下し、手元を見るときなどに見えにくくなる症状です。40代になると症状が出てくると言われていますが、原因には生活習慣やライフスタイルなどさまざまなことが関連しています。紫外線も老眼を促進する原因になります。紫外線対策は、老眼のほか、瞼裂斑、翼状片、白内障など、さまざまな疾患の予防につながります。

白内障の発症リスク

“ 失明の原因で世界トップの白内障。紫外線も原因の一つ ”

世界レベルでの視覚障害と失明の主な原因は、屈折異常と白内障です※1（日本では医療が進んでいるため、緑内障、網膜色素変性、糖尿病網膜症が主な原因です）。白内障とは水晶体*が白く濁り、物がかすんで見えたり、視界にモヤがかかったように見えたりする病気です。白内障を引き起こす大きな原因は加齢によるものですが、実は紫外線も原因の一つです。WHO（世界保健機関）によると、白内障の原因の約20%は紫外線によるものだとされています※2。目に入る紫外線は角膜や水晶体で吸収されますが、それによる障害の蓄積は、水晶体が白く濁ってしまう原因となります。紫外線対策により発症や進行を予防することができます。
また、眼科を定期的に受診することで白内障であることを早期に発見でき、手術で治療をすれば、白内障による失明リスクは大幅に減少します。

★水晶体とは：眼の中にあるピントを調節するためのレンズで、カメラでいうレンズにあたる部分

世界の視覚障害
※3

未矯正の屈折異常 12,370万人、白内障 6,520万人、緑内障 690万人、糖尿病網膜症 300万人、角膜混濁 420万人、トラコーマ 200万人、老視 82,600万人

白内障の発症リスクを4倍にも高める熱中症

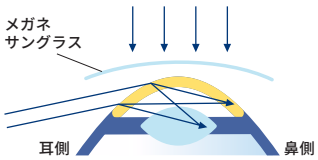
熱中症にかかったことがある人は、かかったことがない人に比べて５年後に白内障を発症する確率が２～４倍ほど高まります※4。熱中症にかかると体温が40℃を超えることもあり、眼球も熱くなります。卵の白身が加熱によって白くなるのと同じように、水晶体内のたんぱくも白濁し、特に核白内障を引き起こす原因となります。熱中症になってしまった場合は、体温を下げるとともに目を冷やすことも有効です。熱中症に罹患しなくても、水晶体温度が37℃を超える時間が長いほど核白内障になりやすく、熱帯・亜熱帯地域在住の住民では環境温度が高いため水晶体温度も高くなり、核白内障の有病率が著しく高いこともわかっています※5。

※1：WHO “Blindness and vision impairment” August 2023　※2：WHO “Radiation: The known health effects of ultraviolet radiation” October 2017　※3：WHO “World report on vision” October 2019
※4：名古屋工業大学および金沢医科大学眼科学講座、2016年1月～2023年2月調査、255万8000人分の診察データ分析による　※5：Kodera S., Hirata A., Sasaki H, et al: Comput Biol Med 2020

目の紫外線予防対策

“ コロネオ現象とは？ ”

目の側面から入り込んだ紫外線が角膜周辺部で屈折した後、目の鼻側に集中することをコロネオ現象と言います。コロネオ現象による紫外線は、正面からの紫外線よりも強いダメージを目に与えます。



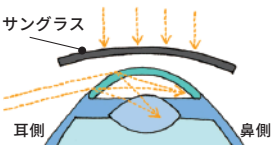
コロネオ現象の仕組み

“ 年間を通して紫外線対策を ”

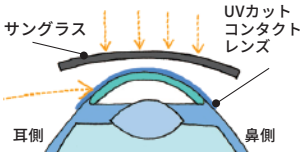
目の紫外線対策は時間帯や季節を問わず必要です。太陽高度が低い早朝などは、紫外線対策を怠りがちですが、実際には、地表からの反射光とともに太陽からの紫外線が直接目に入ってくるというリスクが高い時間帯です。日差しが弱いからといって油断は禁物です。

“ UVカット機能のコンタクトレンズを選ぼう！ ”

目に入ってくる紫外線対策にはサングラス＋UVカットコンタクトレンズが効果的です。サングラスとUVカットコンタクトレンズを併用して使うことによって、隙間から入るコロネオ現象の紫外線をブロックすることができます。



サングラスのみ



サングラス+UVカットコンタクトレンズ

お話をお伺いした先生　金沢医科大学眼科学講座　主任教授　佐々木 洋 先生

金沢大学を卒業後、1987年に医師免許取得。自治医科大学・米国オークランド大学眼研究所を経て、1996年に金沢医科大学眼科へ移籍し、2005年に同科教授に就任。国内外で紫外線関連眼疾患の疫学調査を行い、白内障の臨床、疫学、基礎研究において日本をリードする医師。これまで4万件以上の白内障手術を行っている。

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニー

ZC211
©J&J KK 2024