

くらしナビ

— ライフスタイル —

目の健康にサングラス

ファッションアイテムの一つでもあるサングラスが、目の健康を守る「健康グッズ」として注目されている。近年、屋外の仕事中の着用を認める動きも広がっている。サングラスは外出時の「マストアイテム」となるのだろうか。

●紫外線で充血

「眼鏡市場」を展開する眼鏡チェーン「メガネトップ」(静岡市)や、メガネの利用状況などを調査した「眼鏡DB」(眼鏡光学出版)のデータによると、2024年夏に4万人以上を対象にしたインターネット調査で、サングラスの所有率は12・1%にとどまった。6〜8割が所有しているとはされる欧米に比べると、日本ではサングラスがまだ浸透していないという。

なぜ日本では浸透しないのだろうか。

同志社大の竹原卓真教授(認知心理学)の話では、日本人を対象にした調査で顔の印象を点数評価したところ、サングラスをかけると素顔に比べて信頼度が半分近くに下がったという。

「目を合わせてくれない相手に関心を持たれていない」と感じたり、逆に関わりたくない人の方を見ないようにしたりしますよね。コミュニケーションで重要な情報である視線が遮断されると、自分が見られているのかもしれないという不安が湧き、信頼度の低下につながります」

しかしここ数年、仕事中的サングラス着用を解禁する動きが屋外で活動する業界を中心に広がっている。

警察庁は24年4月に各都道府県警に暑さ対策を推進する通達を出し、パトロール中の警察官のサングラス着用が広がった。JRなど鉄道各社や、配送業などでも着用が進んでいる。

メガネトップでは25年7〜8月、カラーレンズの売り上げが前年同期比で約1・2倍に拡大。メガネやサングラスのメーカー「オンデーズ」(東京都品川区)も6〜8月、サングラスの売り上げが前年同期比の1・3倍に増加した。

需要の高まりがうかがえる。紫外線は実際にどのような健康リスクがあるのか。

メガネ製作の監修も手掛ける金沢医科大学眼科講座の佐々木洋・主任教授によると、数時間にわたり強い紫外線を浴び続けると、肌と同様に目も「日焼け」し、角膜で炎症が起きて充血することがある。

紫外線は沖縄など緯度が低い地域がより強く、標高も1000以上がれば10%近く紫外線量が増加する。

「紫外線の影響による充血は、一晩寝れば治ることが多いですが、紫外線を浴び続けることは慢性疾患にもつながります」

具体的には、白目にシミのような隆起ができる「瞼裂斑」や、白目の一部が黒目へ伸びてくる「翼状片」の発症リスクが高まるという。

瞼裂斑はドライアイや眼精疲労につながったり、放置すれば翼状片になったりする可能性もある。そして、翼状片が進行すると、乱視が悪化したり、手術をしなければ失明したりするリスクがあるという。

紫外線によるダメージが蓄積すると、将来的に白内障になりやすくなることも分かっている。

●色が濃いと逆効果も

紫外線から目を守るために、サングラスは有効だ。だが、注意点もある。

佐々木教授によると、UVカット機能があれば、サングラスも眼鏡も効果は変わらない。ただし、色の濃いサングラスをかけると瞳孔が開き、逆に紫外線が水晶体に届きやすくなる。

顔とサングラスに隙間があるとそこから紫外線が目に入ってしまうため、ゴーグルタイプにするなど、顔の形に合い、隙間の少ないサングラスを選ぶことが望ましい。

「外から見て目が分かるくらい濃い色のサングラスなら、瞳孔がそこまで開くことはないと思います。黒目をカバーできれば紫外線によるリスクから目を守るので、UVカットのコンタクトレンズを付けることが最も有効です」と話す。【待鳥航志】



サングラスを付けて歩く人々。東京都府中市で6月、前田梨里子撮影

小さな美術館

切手のコレクションブックを3冊、知人から託された。「買い取り業者に売っても原価割れするので使ったほうがいいから」と。

昭和のものばかりで、1964年の東京オリンピックの

2025. 10. 24

気持ち

コレクションブックは5円や10円の切手が多く、50円が最も高額。母の切手シートの80円や62円と組み合わせ、封書を送る際に数枚貼ることにした。

何十年も眠っていた切手を使えることに驚きながらも、長くコレクションしていた方

たところお札のLINE(ライン)が来た。「実は切手が好きだからすぐうれしい」それから鳥や花、着物、風景、スポーツ、祭り、絵画などテーマごとに組み合わせ、相手に合わせた柄を送る。貼り合わせた切手は小さな美術館のようで楽しい。