

UV対策サングラスは薄い色を



春ですね！夏前のこの時期、紫外線(UV)がそろそろ強くなってくる時期です。肌に対するUV予防は浸透して

いますが、目は紫外線無防備。UVを浴び続けた目は黒目に傷がきたり、白目に

筋トレ眼科医・久保田明子

久保田 明子 (くぼたあきこ) 1971年生まれ。金沢医大卒。眼科専門医。医学博士。大学病院や都内クリニックを経て、06年より「アイクリニック自由が丘」(目黒区)院長。パーソナルトレーナーの夫とは趣味のサーフィンを通じて出会う。趣味はボディビルトレーニング。娘と息子を持つ「ママ美女医」。

UV治療で重要なことは予防です。UVカットレンズのメガネ、コンタクトレンズ、サングラス、つばの広い帽子をかぶるなどして

UVの目への影響は、一生を通してどれくらいUVに暴露されたか、で考えます。中でも無防備な状態のまま屋外で過ごす時間が長

のがいいでしょう。レンズは薄い色を選んでください。色が濃いと暗くて瞳が大きく開いてしまい、その分たくさん光が目に入って

い幼少期の暴露量はかなり重要ですが(南の方に住んでいた、野球部だったなど)です。ですからぜひお子さんのケアも心掛けてあげてください。

お子さまを守るため ○：私には6歳と3歳の子供がいますが、彼らはバギーに乗っている頃からサングラスを着用しています。写真。物心つく前からの習慣であ



大切なお子さまをチャイルドシートに座らせるように、外出時にはサングラスやUVカットメガネを掛けさせるといことが習慣になればステキですね。

るため、サングラスはもちろん、3Dメガネやブルーライトメガネも全く抵抗がないよう、嫌がらずに自分たちから進んで着用しています。ドライブ中は