

筋トレ眼科医・久保田明子



万全ですか？目の紫外線対策！

気がつけば毎日30度超えの猛暑が続いていますね。通勤時、日傘をさしている女性は昔に比べれば増えたものの、サングラスを着用している人は相変わらず少ないように思われます。目への紫外線の悪影響について、眼科医としてもつと啓発していかねばと痛感しております。

紫外線の影響には、黒目に傷ができる急性期のもの（いわゆる雪目など）と、白目のシミやたるみ、白内障や神経への影響といった慢性期のものの2つに分かれます。慢性期のものは徐々に進行するため、初期に自身ではなかなか気づけません。屋外で過ごすことが多い方や南の方に住んでいる方は、正しい目の紫外線予防をしていただくと同時に、定期的な眼科受診をお勧めします。

ご自身でできる予防としては、サングラスをかけていただくこと。大きさは大き過ぎても小さ過ぎてもダメで、形はお顔にフィットしたスポーティーな物を選んでください。レンズの色は濃過ぎると瞳孔が開いてしまい、光が目の中に入りやすくなってしまいます。薄めをお選びください。

通常は透明なレンズが紫外線を察知するとサングラスになる、偏光メガネという便利なものもありません。紫外線の目への影響は、季節や天候や時間帯によって大差がないため、夕方や曇りでも保護するには、サングラスよりも偏光メガネの方がよろしいかもしれません。

さらに、日傘やつばの広い帽子とセットで利用していただくこと完璧です。その際、色は白いものより黒いものをお選びください。マリンスポーツなどサングラスやメガネがかけられない場合、UVカット加工のコンタクトレンズを装着していただくという方法もあります。視力が良い方にも、度数が入っていないODレンズというものもありますので、眼科でご相談ください。

目には何もいいことをしてくれない紫外線。上手に予防していつまでも若々しい目元でいたいですね。

♡久保田 明子（くぼた・あきこ）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年から「アイクリニック自由が丘（目黒区）院長。社会貢献を旨とする「En女医会」に所属。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。趣味は筋トレ。娘と息子を持つ、ママ美女医。

「の知っ得」8月の別名は「葉月（はつきり）」。木の葉が徐々に赤く染まり始め、落ちる「葉落ち月」が変化したという説が有力。3月の「弥生」と並び、女性の名前としても人気がある。