



日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします

【紫外線が眼に与える影響】

産業医：本多 融

太陽光に含まれる紫外線は1年のうち夏場に特に強くなりますが、今の季節も、スキー場など雪の多い場所では、太陽光の照り返しで紫外線を浴びやすくなるので、注意が必要です。

眼に当たった紫外線は、主に角膜で吸収されますが、吸収しきれなかった紫外線は、水晶体や網膜など眼の奥のほうまで到達します。

過度な紫外線を浴びると、目が充血することがあります。これは、「紫外線角膜炎（雪眼炎）」という状態で、軽度の一晩で一晩で回復しますが、炎症がひどい場合は、角膜の表面が剥がれ、強い痛みと涙が出ることもあります。慢性的な影響がひどくなると、「翼状片」という白目が黒目の中まで侵入する状態になります。翼状片は視力にも影響し、手術が必要になることもあります。その他、紫外線は老眼や白内障の原因にもなります。

しかし、紫外線は、骨量を保つために必要な**ビタミンDの生成を促すという良い効果**もあります。紫外線が強い時には紫外線(UV)カット眼鏡や帽子を使用するなど対策を行いつつ、適度に外出することを心がけましょう。



教えて（日健セ）



紫外線対策のポイントを教えてください。



紫外線(UV)カット眼鏡の選び方は、紫外線をカットできる割合を示したUVカット率とカットできる波長の範囲に着目してください。前者が100%に近く、後者がUV400以上のものを選ぶと良いでしょう。



金属の溶接や、熱切断に従事される方は、作業により発生する光に強い紫外線が含まれているため、保護メガネや保護面の着用を怠らないようにしてください。

健診・保健指導などの健康情報はこちら



日立健康管理センタ HP
<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>