

# 健康メモ

## 教えて!! UV

広島市医師会理事  
山代眼科医院副院長

山代 浩人

A子さん「私、

昔は夏になったら毎年コンガリと身体を焼いたの。小麦色の



肌が素敵だって男の人によく言われたわ。でもUV（紫外線）のことを知ってピタつとやめたの」

B美さん「それは正解よ。皮膚がんになるわよ。外国の人ってバカンスとかで体焼くでしょ。だから皮膚がんになりやすいの」

A子さん「そう言えばUVで目が見えなくなるって知ってる？」

B美さん「知ってる、知ってる。白内障になるんでしょう？」

彼女たち、UVのことをなかなかよく知っています。UVと皮膚がんの関係については以前から有名ですが、最近では白内障のことも取り上げられてきていますのでご存知の方も多いと思います。白内障になると徐々に視力が低下し、進行すると手術をするしかありません。これら以外にも、黒目の中に白目が入りこんでくる翼状片や、とても痛い角膜炎が起こりやすくなります。大気中のオゾン層の破壊により地球上に届くUVが増加するために、こうした病気が増えることが懸念されています。

A子さん「でも、オゾン層を破壊するフロンは全廃になったからもう大丈夫でしょ？」

B美さん「そう言えばそうよね？」  
今から約一〇年前に先進国ではフロンの生産が全廃されました。ただ

オゾン層の状態は現時点でも不安定で、以前の状態に戻るにはまだ一〇年以上かかると言われています。

UVから目を守るためにはUVカット付きサングラスが有用ですが、レンズの色にも一考が必要です。レンズの色でいろいろな光学的な特性があるからです。UVの話から少しはずれますが、可視光線の中でも低波長の光は目の網膜に悪影響があります。これを防ぐには黄色や茶色のレンズが有効です。なかでも黄色のレンズは、眩しさを抑え、また濃い色のレンズにしても見え方が悪くならないという特徴があります。

A子さん「えー、でも黄色はやだな。私は長いつけまつ毛をしてるから、それでUVを防げないかしら？」  
それは無理だと思  
います（笑）。