

聴いてみよう! 眼の健康

放送時間 毎週第4金曜日 10:20～10:30 放送期間 2012年3月23日まで

5月27日放送分(第2回・紫外線の眼への影響) テキストバージョン

寺田: 海のように広く深い思いやり、慈しみの心をモットーに眼科診療に取り組まれている浜松市中区助信町の海谷眼科の院長でいらっしゃいます海谷忠良先生をお迎えして、眼の健康についての最新情報を伺います。海谷院長、こんにちは。よろしくお願ひします。

海谷: こんにちは。

寺田: 初夏の日差しがまぶしいですね。4月5月というのは意外に紫外線があるんだなということを感じますけども、今月は眼の紫外線対策についてお話を伺います。

紫外線といいますと女性にとっては美白の敵、日焼けによる皮膚のダメージというイメージがありますけども、眼にとってはどうなんでしょうか。

海谷: やはり眼にも紫外線っていうのは害になるもの、障害をおこす原因になるものですね。

寺田: 5月も強いんですね、紫外線は。

海谷: だんだん強くなってきますね。日照の強さとは関係なく我々は紫外線をいつも浴びています。

寺田: 特にこれから夏にかけては気をつけなければいけないということですね。

海谷: 特に注意を要するという事ですね。

寺田: 眼に紫外線を浴びると、どういう危険性があるんでしょうか。



パーソナリティーの寺田繭子さんと、海谷眼科海谷院長

海谷: 光を直接受ける角膜というところが一番障害を受けやすいですね。それと白内障を起こしやすいとか、眼底にも障害を起こすというふうに言われています。

寺田: 障害を起こすというのは、具体的にはどういったものでしょうか。

海谷: みなさんご存知かと思いますが、角膜の場合はスキー場に行って雪目になるとか、これも紫外線による角膜の障害なんですよ。

寺田: 雪目になったことがありますけど、そのときは『うわあ、雪目になっちゃった』ぐらいに思っていましたけど。

海谷: ひどければ七転八倒といいますかね、夜中中、泣いてしまうぐらい痛みも強いですよ。

寺田: 軽く考えてはいけませんね。紫外線は大敵なんですよ。

白内障ですとか、他にはどんな眼の病気があるんでしょうか。

海谷：角膜、眼の表面のところに白い膜がかかってくる翼状片というのがあります。これも紫外線が関係しているだろうと言われてます。

寺田：翼状片というのは初めて聞きましたけど、改めてどんな症状が出てくるのか教えていただけますか？

海谷：角膜の上に出来ますので、だんだん増殖してくると角膜を引っ張るわけです。そうすると角膜がゆがみますから、乱視が強くなって視力が悪くなるだとか、まあこれは少ないですけども、だんだん膜が瞳のほうまで伸びてくれば、瞳をお覆うようになりますので、当然視力は落ちてくるということになります。

寺田：改めて紫外線が目が悪影響を及ぼすということがよくわかりましたけど、これからの季節特にしっかりとした予防が必要ですよ。どんな予防法がありますでしょうか？

海谷：やはり眼に直接紫外線が当たらない、入らないようにするということが一番ですね。

寺田：ですよ。ということは、よく女性の皆さんがやってらっしゃいますけども、帽子、日傘、サングラスは、男性もそうですね。こういったものも入りますね。

海谷：そうですね。めがねは紫外線をカットするめがねを使うことが大事ですね。

寺田：海谷先生もめがねをかけてらっしゃいますけど、きっちりかけてらっしゃいますよね。

海谷：これはまあ老眼とかいろいろありますけど、これも紫外線をカットするレンズですよ。

寺田：下の方でかけてらっしゃる方がいますけども、それだと紫外線が入ってきちゃいますよね。

海谷：私たちが紫外線カットのめがねをしてるといっても周りから入りますから。例えば下や上から反射して入りますから、これをやっているからといって安心じゃないですね。

本当に十分な防御となるとゴーグルのような形のものじゃないとダメだと思うんです。

寺田：花粉症の時期にそういうようなメガネをしてる方もいらっしゃいますけど

海谷：そうです。あれに紫外線カットのレンズを使えばとてもいいですよ。

寺田：外で作業をするお仕事の方も多いですから、とにかく気をつけないといけません。サングラスって色が濃いものがありますが、濃いものの方がより紫外線をカットしてくれるんですか？

海谷：それは間違いです。色がついているから紫外線をカットするんじゃないですね。暗くなると瞳は広がりますから、単なる色の濃いサングラスを使えばかえって紫外線が眼に入りやすくなるので逆効果で危険です。必ず紫外線をカットする素材のものを使うということが大事ですね。

寺田：なるほど。そしてやはり紫外線を浴びる時間が長時間になればなるほど、影響も大きいですよ。

海谷：我々の生活の中でも、夕方とか朝方は太陽は下にありますよね、太陽が昇ったり沈んだり。そういうときはより眼に入りやすい状況になる、下や上からの紫外線から眼をかばうような良いめがねを考えていかなければいけないですね。

寺田：眼をいつまでも健康に保つために、これからの夏に向けて特に皆さん気をつけてお過ごししていただきたいと思います、海谷院長ありがとうございました。

(これはラジオ放送の内容をテキストに書き出したものですが、一部修正を加えています。)