夕&Eye

健

紫外線対策 意外な盲点

夏の強い日差しでダメージを受けるのは皮膚だけではない。強い紫外線（UV）は目にも悪影響を及ぼす。白内障などを引き起こす恐れがある。帽子やサングラス、コンタクトレンズなどをうまく使いこなすことが対策になる。

ジョンソン・エンド・ジョンソン（J&J）がスポーツ愛好家千人を対象に実施したアンケートでは、夏の野外の運動で二八・九%の人が目に異常を感じたことがあると回答した。具体的な症状としては「充血」が六一・二%と最も多く、「目の乾き」（四五・七%）、「見えにくさ」（三五・六%）と続いた。

強い紫外線を浴びると、目の表面にある角膜が一時的に炎症を起こす。スキーに行って目が真っ赤になる雪目（雪盲）もそのひとつ。ただこうした炎症は短時間で回復する。金沢医科大学の佐々木洋教授は「急性の疾患だけでなく、慢性疾患にも気をつけてほしい」と指摘する。

佐々木教授らが世界各地で実施した調査で、紫外線の浴びる量が多い地域ほど住民の目の水晶体が濁り、白内障にかかる確率が高まることがわかった。世界保健機関（WHO）も「適切な対策をとって紫外線から目を守るべきだ」と警告している。

白内障とともに紫外線の影響が大きいといわれるのが翼状片と呼ばれる病気。白目が広がって黒目の部分にはみ出てくる疾患だ。紫外線の強い南国に多くみられ、国内でも野外作業が多い農村部で多発する。国内でも、四十代以上では患者が五%に達する地域もある。切除すれば一時的には治るが、再発することが多いからやっかいだ。

紫外線がこうした目の病気を引き起こすことはあまり知られていない。J&Jのアンケートでは、紫外線が目に悪影響を及ぼすことを認識している人は四五・一%にとどまった。皮膚に対する悪影響を知っている人が八六・三%に達したのに比べると大幅に低い。

紫外線を浴びないためのの対策としてまず思い浮かぶのが帽子。しかし、目の部分が日陰になっているからといって安心できない。アスファルトや土の場合は下からの紫外線の反射は一〇%以下だが、水面や砂浜では反射が二〇%を超えることもある。海ではとくに気をつけよう。

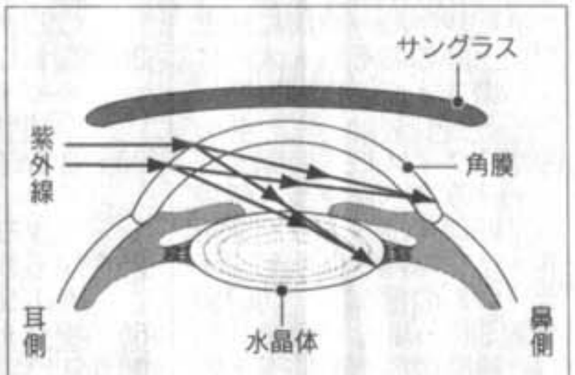
UVカットのレンズを使った紫外線を透過しないサングラスも有効だが、形に注意する必要がある。普通の眼鏡のようなタイプは防御効果が小さい。横からの紫外線を防ぐことができないからだ。

黒目の部分は目玉から盛り上がっており、目尻側の横方向に差し込んだ紫外線は角膜で屈折して目の内部に入り込む。コロネオ現象と呼ばれ水晶体や角膜の鼻側の一点に紫外線が集中することになる（図参照）。

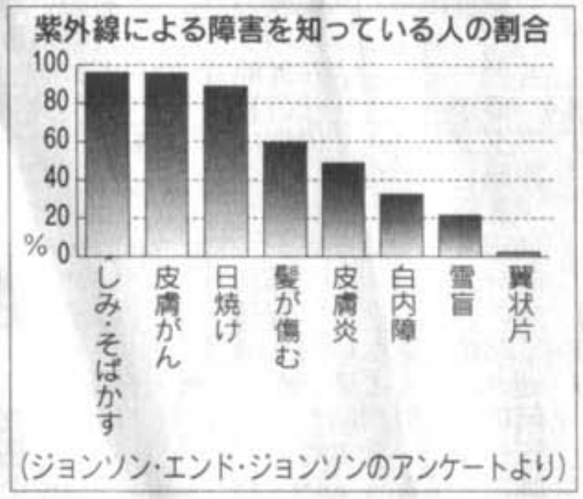
紫外線をサングラスで防ぐには、目の横にもガラスが回り込んだ形で、顔との間のすき間が小さいものを選ぶと良い。プロ野球選手やプロゴルファーらがガラスの大きな横長のサングラスをしているのはこのためだ。

紫外線をカットするコンタクトレンズも普及し始めている。レンズに紫外線吸収剤が配合されており、コンタクトレンズは黒目を完全に覆うため防御効果は高い。「紫外線カット機能を持つレンズを選ぶ消費者が増えている」（ある大手コンタクトレンズ会社）という。

白内障など目にも悪影響



横から差し込む光が屈折して目の内部を傷める



（ジョンソン・エンド・ジョンソンのアンケートより）

帽子 地面の反射注意　サングラス 横長のレンズを

体のシグナル　細菌性髄膜炎

乳幼児に多く 嘔吐など特徴

五歳の男の子。幼稚園から帰ると頭痛を訴えた。いつもの元気がなく、熱もある。近くの診療所で診てもらうと風邪といわれて薬をもらった。夜になって嘔吐（おうと）し、意識もボーッとしてきたため、あわてて小児救急病院を受診した。その時、熱が三九度五分まであがっていた。検査の結果、髄液に細菌が多数認められ、緊急入院となった。

細菌性髄膜炎は脳内に細菌が侵入し、髄膜炎をおこすことで発症する。副鼻腔（びくう）炎や中耳炎から菌が脳内に直接侵入する場合と、敗血症などの全身感染症に合併しておこる場合がある。