

もりした眼科クリニック通信



紫外線から眼を守ろう！

発行日：令和 7 年 8 月

もりした眼科クリニック

高松市松縄町 1140-9

TEL:087-865-6633

みなさん、こんにちは！暑い日が続き、すっかり夏らしい日々ですね。水分や休息をしっかりとって体調を整えましょう！今回のクリニック通信は紫外線についてです。暑くなり、紫外線もすごく強くなっていますよね。お肌の日焼けは気にしていても、眼の紫外線対策はしっかりできているでしょうか？チェックしてみましょう！

○急性障害と慢性障害

【急性障害】短期間に大量の紫外線を浴びることで起こる

結膜炎・・・充血、痛み、涙が出たり、異物感や目やにが出たりすることがあります。

紫外線角膜炎・・・雪山や海など、紫外線の反射が強い場所で起こりやすい角膜の炎症です。

【慢性障害】長期間に紫外線を浴び続けることで起こる

白内障・・・年齢とともに水晶体が濁る病気。長期間強い紫外線を浴びることで水晶体のタンパク質を酸化させ、白内障の進行を早める可能性があります。

翼状片・・・結膜（白目）の一部が角膜（黒目）に侵入してくる病気。紫外線が主な原因のひとつと考えられています。充血や異物感があり、悪化すると乱視がみられることがあります。

瞼裂斑・・・結膜（白目）の一部が黄色く盛り上がって見える状態。炎症を起こすと瞼裂斑炎となり、充血や異物感が起こることがあります。



○紫外線対策

帽子や日傘・・・帽子の着用で眼の紫外線ばく露は、約 20%減少するといわれています。

UV カットサングラス・コンタクトレンズ・・・サングラスを選ぶときは上方や横からの紫外線も対策できるようにレンズが大きいものやぴったりと覆われたものがおすすめです。また、レンズの色ではなく紫外線透過率を確認して購入しましょう。UV カット機能があるコンタクトレンズとあわせて使うことで、より紫外線を防ぐことができます。



【8月の診察に関してお知らせ】

1(金)・8(金)・29日(金)の午前中と7(木)・21(木)・28(木)は院長と非常勤医師の2名で診察をします。
13日(水)～17日(日)はお盆のため休診いたします。ご迷惑をお掛けしますが、どうぞよろしくお願いいたします。

編集者より



すっかり暑くなり、外に出るのも一苦労な毎日ですね。最近、人生初のフットネイルをしました！夏はほとんどサンダルを履いているので、足元がかわいければ外出も楽しくなるかなと思い、やってみました。お店のお姉さんにおすすめされたデザインで、親指はキラキラ、他の指はマグネットネイルでつやつやです。とってもかわいくて自分の爪なのについ眺めてしまいます・・・。

院長より

酷暑という言葉がぴったりの毎日ですが皆様お変わりありませんでしょうか。私も先日晴れた日に外出した際、サングラスを忘れて、太陽がまぶしいなと思っておりましたら、その後目がゴロゴロして違和感がしばらく続いてしまい、短時間でも紫外線から眼を守ることは大切と実感いたしました。夏休み、お出かけの計画をされている方もいらっしゃると思いますが、紫外線だけではなく、熱中症にも気を付けて暑い夏を楽しんでください。

当院は13日(水)からお盆休みをいただき、18日(月)より通常通り診療いたします。休診の間は皆様にご迷惑をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。