

# 紫外線から眼を守ろう!!



いよいよ日差しも強くなつてきて、外に出ると眼がしょぼしょぼして痛みを感じる時期になりました。普通の太陽

光線、これを可視光線というのですが、これは眼には害はありません。太陽光線の中の紫外線が眼に害を及ぼすのです。ちなみに可視光線とは380nmから780nmの波長のものをいいます。紫外線はもっと波長が短く、だいたい190nmから380nmくらいです。

紫外線が強いのは、定期的には5月から8月の4か月間に1年間の紫外線の半分が集中するといわれています。また、1日のうちの日間帯では、正午が一番強く、正午をはさんで11時から2時位の3時間に、1日に降りてくる紫外線の約50%が集中するといわれています。ただ注意しておいて欲しいのは、お天気が悪くても紫外線は降りてきます。むしろ薄曇りの日は紫外線が乱反射して、かえって眼に入ってくる量は多いといわれておりますので油断大敵です。紫外線を大量に浴びると眼の一番表面の角膜（黒目の部分）に吸

収され、上皮細胞に障害がおこり、キズがたくさんできます。そうすると眼は充血し非常にゴロゴロしたり、涙がぼろぼろ出たり、痛みを感じ、眼瞼が腫れてきます。ただ、こういう症状が出るまですでは数時間の潜伏期間がありますので普通は夜になって症状が出てきます。これを紫外線による角膜炎、あるいは角結膜炎といいます。日常の普通の屋外活動では、ほとんどこういった症状は出ませんので心配ありませんが、典型的で重篤なケースとしてはゴーグルをせずに雪山登山やスキーをしたり、防護メガネを使用せずに電気溶接をしたときに発症します。予防としては



長時間屋外で長時間仕事をするとときにはサングラス、とくにレンズの表面に紫外線吸収剤がコーティングされたもの、あるいはレンズの中にUVを吸収する物質を溶かして作ったサングラスをかけることが大切です。UVカット加工がされていないと、ただ色がついているだけのものでは効果がありません。詳しくはメガネ屋さんで相談されるとよいでしょう。レンズの色は茶系

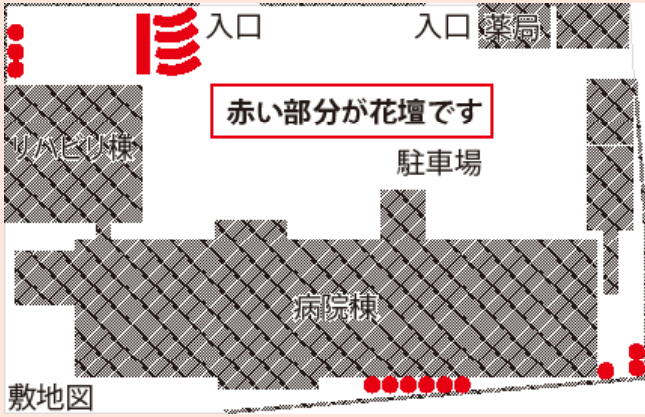
続が一番良いといわれています。不幸にして前述のような眼の症状がみられた場合には、早目に眼科受診をしてください。治療としては角膜上皮障害治療点眼薬、消炎点眼薬の頻回点眼で多くは1〜2日で後遺症なく治癒します。眼の痛みが強い場合には水で濡らしたタオルをまぶたの上にあてて冷やすと楽になります。



■上野 博幸先生 高知大学医学部眼科学教室教授を退官後、早明浦病院名誉院長として眼科を担当。毎週月・水・木・金曜日と、土曜日の午前中に診療しています。

## 総合内科竜野先生の診療が始まります

6月から毎月第2金曜日に竜野真維先生に内科の診療を担当していただくことになりました。先生は、北海道大学医学部を卒業後、社会保険紀南病院で初期研修を終えられた後、国立がん研究センター中央病院、天理よろづ相談所病院を経て現在、京都大学医学部大学院で人間生態学を研究されている内科認定医、総合内科専門医です。地域の皆様には、末永いご縁ができますよう、よろしくお願ひします。



## 今年もバラ園が見ごろになりました

バラ園のバラは40種類以上!

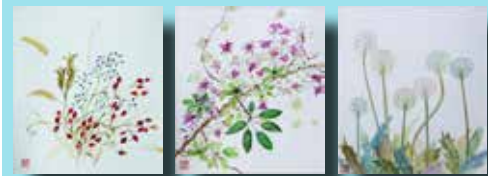
今年は天候に恵まれ、すくすくと育ったバラたちは、いつも以上に色とりどりの花を咲かせています。品種によって

香りも様々。見るだけでなく素敵な香りも感じていただけます! この時期、早明浦病院のバラ園に、ぜひご来園ください。



## 信清淑子様作品展

● さめうらギャラリー ●



今回は毎年恒例となりました、信清様の色紙絵作品を展示します。この機会にぜひご覧ください。6月末まで開催