



紫外線対策

2014.4.2

目は外界に対して無防備な器官。

そのため、エネルギーが大きく、物質に化学変化を起こさせる紫外線がダイレクトに目に当たると、大きなダメージを受けてしまう。

日常生活における紫外線の強さを見ると、紫外線は1年のうちでは春から初秋にかけて、1日のうちでは正午をはさむ数時間、場所では南に行く（緯度が低くなる）と強くなるといわれている。

では、日本の北部に位置する北海道は1年中紫外線が弱いかというと、そうともいえない。

それは、新雪の紫外線反射率が約80%と高い数値を示しているからだ。このように季節や時刻、天候などによって紫外線の影響は変わるが、衣類などでその大部分を遮断することができる。

目に限った紫外線の予防効果をしてみると、つばの広い帽子をかぶると約20%、UV（ultraviolet：紫外線）カット機能のついたサングラスの着用で約90%減少。UVカット機能のないサングラスの場合、まぶしさを軽減することはできるが、視界が悪くなることで、瞳孔が開いてしまう。

その結果、余計に紫外線を取り込んでしまうため、使用を避けましょう。

