



井上病院伝言板



《井上病院伝言板》

～第 339 号 2026 年 8 月～

毎日厳しい暑さが続いています、皆様いかがお過ごしでしょうか。8 月は 1 年の中で最も紫外線が強く、また室内では冷房を強くかけるため、実は「目にとって非常に過酷な季節」です。今月は、夏に知っておきたい「目の健康管理」について解説します。



社会医療法人春回会 井上病院
アイセンター センター長
長崎大学名誉教授
北岡 隆 先生 監修

夏の病気から目を守ろう

1. お肌だけでなく「目」のUVケアも忘れずに

「紫外線対策」と聞くと日焼け止めなどのお肌のケアを思い浮かべがちですが、眼は露出している臓器のため、ダイレクトに紫外線の影響を受けています。



紫外線が目を与えるリスク

強い紫外線を浴び続けると、以下のような目の病気を引き起こしたり、進行させたりする原因になります。

紫外線角膜炎 (雪目・日焼け)	強い紫外線を浴びた数時間後に、目がゴロゴロする、激しい痛み、充血などが起こる急性の炎症です。
白内障	レンズの役割をする「水晶体」が紫外線によって徐々に濁り、視力が低下する病気です。すぐに発症するわけではありませんが、長年の蓄積が影響します。
翼状片	白目の組織が黒目(角膜)に向かって鼻側から伸びてきてしまう病気で、紫外線が一因とされています。

今すぐできる目の紫外線対策



- ・「UVカット率」の高いサングラスやメガネを選ぶ
レンズの色が濃くても、UVカット機能がないものは逆効果の場合があります。(視界が暗くなり瞳孔が開くため、かえって多くの紫外線を吸収してしまいます。)
「紫外線透過率1.0%以下」などの表記を確認しましょう。
- ・つばの広い帽子や日傘を併用する
これらを組み合わせることで、目に入る紫外線を約70～80%もカットすることができます。



2. 室内のエアコンに注意 ～夏のドライアイ～

夏になると「目が乾く」「ショボショボ」という症状が増えます。その大きな原因は冷房(エアコン)です。

～なぜ夏にドライアイが増えるのか～

冷房の効いた部屋は湿度が下がり、非常に乾燥しています。さらに、エアコンの風が直接目に当たると、涙が急激に蒸発してしまいます。最近では、スマートフォンやパソコンの画面を長時間凝視することで、まばたきの回数が減り、さらに乾燥が悪化するケースが目立ちます。



～ドライアイを防ぐセルフケア～

- ・エアコンの風向を調整し、顔に直接風が当たらないようにする。
- ・意識的に「深い健やかなまばたき」をする。
- ・パソコン作業などは1時間ごとに5～10分の休憩を挟み、遠くを眺めて目を休める。
- ・症状が辛い時は、自己判断で市販の目薬を何度もさすのではなく、眼科で涙の質や量にあった目薬(ヒアルロン酸や涙を保持する点眼薬など)の処方を受けることをおすすめします



眼科からの受診時のお願い

症状(見え方の違和感・視力検査・飛蚊症の精密検査など)によっては、瞳孔を開く点眼薬(散瞳薬)を使用する場合がございます。その場合、検査後数時間は光がまぶしくなり、ピントが合いにくくなりますので、車やバイクの運転でのご来院はお控えください。
学校健診の書類をお持ちの方は、受付時に必ずご提示ください。

〒850-0045

長崎県長崎市宝町 6 番 12 号

TEL 0570-09-1014

<https://inoue.shunkaikai-group.jp>



井上病院

社会医療法人 春回会