

紫外線は、5-7月にかけてピークを迎えます。1日の中では、10時頃から14時頃までが最も強いとされています。長時間の紫外線暴露が白内障や黄斑変性症などの眼疾患の原因になることがあります。症状として視界がゆがんだり目が見えなくなったりするといったことがあります。また、角膜炎になるリスクもあります。今回それらを防ぐため、紫外線対策として使われるサングラスを選ぶ時の目安を以下に示します。



- ① 紫外線カットが表示された製品を選ぶこと。家庭用品品質表示法により、レンズの紫外線透過率の表記が製造業者に義務づけられていますので、それを参考にしてください。表示ラベルにはレンズの紫外線透過率のほかにも明るさなども表示されています。
- ② レンズの明るさは、用途、天候に合わせて適切に選ぶこと。レンズのあかるさは紫外線防御と直接にはかかわりがありません。しかし、人の瞳孔（虹彩）は可視光の明暗に応答して開閉します。また、環境の明暗でまぶたの開き方にも違いが生じます。色の濃いレンズ使用時は瞳孔が開き、まぶたも大きく開きます。これは、極端な例ですが、紫外線カット処理が不十分な色の濃いレンズの場合は、入射する可視光が少ないために、瞳孔もまぶたも大きく開き、かえって目に有害な紫外線を多く取り込む結果となります。しかし、太陽がキラキラ照りつける環境、海辺や雪面ではグレア（まぶしさ）もカットしなくてはなりません。この場合は紫外線カット機能をもった色の濃いレンズが適しているといえます。
- ③ できるだけ顔の形状にあったフレームを選ぶこと。サングラスのフレームは、大きさ・形状もさまざま、装着者の顔の形状も千差万別です。太陽紫外線は散乱光が多いため、フレームの隙間などからも目に取り込まれやすいのです。できるだけ顔の形に合う、保護範囲が広く、隙間の少ないフレームを選びましょう。また、使用状況に応じてゴーグルタイプのサングラスなども着用することも重要です。



ここまで選ぶ目安を示させて頂きましたが、最後に、紫外線カットを目的に性能のいいサングラスを買いたい場合は、雑貨店ではなく眼鏡ショップに行き、仕事のご経験が豊かな眼鏡検査員に相談して買われることをお勧めします。

引用文献 『学んで実践！太陽紫外線と上手に付き合う方法』（丸善出版）

気象庁ホームページ

ひがしやま薬局