

「白内障」「加齢
黄斑変性症」
対策を!

紫外線、ブルーライトは
目の大敵!

サングラスは 必須です

「白内障は紫外線によって
引き起こされます。薄い色
のサングラスで目を守って」

中村友昭さん / 名古屋アイクリニック院長

白内障とは、レンズの役割を果たす透明な水晶体が白く濁ってしまい、視力が低下する病気。加齢と紫外線が主な原因で、60代の約75%の方が白内障です。軽度のうちは様子をみますが、進行すると手術をしなければならず、当院では1か月に100件以上と、最も手術件数が多いです。

白内障を遅らせるためには、紫外線を防ぐこと。日差しが強い日は必ず薄い色のサングラスをかけてください。なぜ薄い色のレンズのほうがよいかというと、UVカット率が高くても、濃い色のレンズだと瞳孔が開くから。そうなるのかえって紫外線が入りやすくなるのです。

失明を引き起こす加齢黄斑変性症にもご注意ください。スマートフォンやパソコンから出るブルーライトも網膜に障害を与える可能性があり、加齢黄斑変性症の原因になると言われています。そのため、スマートフォンなどを使う際は、ブルーライトをカットする眼鏡をかけるのもよいでしょう。



宮崎医科大学(現宮崎大学医学部)卒業。中京病院眼科医長を経て、2001年名古屋アイクリニックを開院。専門分野は白内障手術など。

