



# 目の健康にも有効なサングラス



日射しの強くなる季節。まぶしさを軽減したり、紫外線のダメージから目を守ってくれる「サングラス」を上手に活用して、目の健康を保ちましょう！

## Q1 レンズの色が濃いほど、紫外線をカットする効果が高い？

レンズの色はまぶしさを軽減しますが、紫外線をカットする効果とは関係ありません。雑貨店などで販売されているUVカット機能のないサングラスは、目のトラブルを起こすおそれがあるので、気をつけましょう。購入するときは、UVカット機能があるか確認するようにしましょう。

## Q2 いつものメガネとサングラスを兼用するには？

レンズを薄い色のカラーレンズにする、もしくはブルーライトカット機能を加えることにより、兼用できます。紫外線量でレンズの色が変わる調光レンズは、屋内では透明で、屋外では色が濃くなるので、兼用したい方におすすめです。



## Q3 目の健康に有効な食品はある？

紫外線のダメージを軽減できるものはないですが、ブロッコリーやほうれん草などの緑黄色野菜に多く含まれるルテインや、ブルーベリーに含まれるアントシアニン、パプリカやキウイなどに含まれるビタミンC、鮭に含まれるアスタキサンチンは抗酸化作用が強く、継続摂取がおすすめです。



仕事、スポーツ・ガーデニング等で屋外の活動が多い人は、以下のような紫外線の影響による目の病気にかかりやすいとされているので、紫外線対策で予防しましょう。

### ●翼状片 (よくじょうへん)

紫外線やコンタクト装着などの慢性的刺激が原因とされ、結膜が角膜上に侵入し、白目の一部が黒目の上に伸びてきたように見えます。白目の充血や異物感が現れます。

### ●白内障 (はくないしょう)

加齢や紫外線が原因で透明な水晶体が濁ることにより、目に入ってくる光が乱反射したり、上手く通過できなくなることで、網膜に鮮明な像が結ばず、視力が低下します。

### ●黄斑変性症 (おうはんへんせいしょう)

紫外線や喫煙、食生活、加齢が関係していると言われ、光や映像を映し出す網膜の中心部にある黄斑に異常が生じて、物がゆがんで見えたり、視界の中心部がかけたりします。

あなたの健康を  
見つめてみませんか？

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
高井戸東健診クリニック  
ご予約はこちら  
03-3331-6823  
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町  
ほたるの里健診センター  
ご予約はこちら  
0120-371-787  
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍