

ひばり通信

訪問看護ステーションひばりが提供するフリーペーパーです

Toda Medical Group
戸田中央医科グループ
TMG

Vol.40
2021年8月発行



夏の紫外線対策は目のケアも忘れずに

肌の紫外線対策はバッチリという方も、意外と忘れがちなのが目の紫外線対策です。メラニンやシミ・シワの元となる紫外線「UVA」は冬の3倍になり、日焼けの元となる紫外線「UVB」は冬の4倍になります。紫外線は肌と同じく目にとっても悪影響。浴び続けると老眼や病気の原因にもなります。

紫外線による目の影響

日焼けする

目に強い紫外線が入るとそれを察知した脳は防御反応を示し、**体内にメラニン色素を作るよう命令します**。このメラニン色素は紫外線が皮膚の細胞破壊などを防ぐために生成されますが、過剰に生成されてしまうとシミやそばかすの原因になります。

① 細胞にダメージ!



目に紫外線が当たると目の細胞にダメージが生じます。

② メラニンを作れ!



ダメージに反応し、脳は「メラニンを作れ」と指令を出します。

③ 肌が黒くなる!



肌に紫外線が当たらなくても肌が黒くなります。

疲れやすくなる

長い時間日光に当たると運動などをしなくても「疲れた」と感じたことはないでしょうか。実は紫外線を目に照射した動物実験によると、**疲労の際にみられる物質が血中に増加していることが判明**しています。



効果的な目のケア

サングラスを着用

必ずUVカット率の書いてあるサングラスを選ぶようにしましょう。色がついているからと言ってUVカットされるとは限りません。また、色の濃いサングラスは瞳孔を大きくし目に入ってくる紫外線量が多くなります。

栄養を摂る

効果的な栄養素を摂ることで体内からも日焼け対策ができます。目の健康に欠かせないのが「ルテイン」です。ルテインは活性酸素の働きを抑え、紫外線やブルーライトを遮り目を守ってくれます。



ほうれん草・カボチャ・ブルーベリーがルテイン豊富

“ホッ”とする癒しをおすそ分け

ひばりフォト

今回は
ご利用者様宅の
ハイビスカス



〈お問合せ先〉

〒359-0021
埼玉県所沢市東所沢1-11-6 イ・ストMツ102

☎ : 04-2951-3667

関連施設 : 東所沢病院