

眼とメガネの健康情報

紫外線から目を守る

日焼け止めクリームや日傘、帽子などで肌の紫外線対策を心掛けている方は多いことでしょう。目への紫外線対策はどうですか？近年の研究によつて紫外線は肌だけでは無く、目にも大きな影響を与えることがわかってきました。

紫外線とは

太陽が地球上に送る光のなかで、波長が短くエネルギーの高い光の一部を紫外線と呼びます。紫外線は、波長によつてA波、B波、C波の3つがあります。

このうちシワやたるみなど肌の老化の原因になるA波と、日焼けの原因になるB波が地表に届いています。C波はオゾン層で吸収され、地上にはほとんど届きません。地上に届く紫外線のうちB



波が一番有害とされていますが、雲などで遮られるため晴れた日以外はあまり心配する必要はありません。地上に届く紫外線のなかで一番の厄介ものはA波でこれは雲や窓

今月のコラム

先頃では、新型インフルエンザが大きな話題になりました。新聞やテレビなどでも報道され、感染者の数も日々増え続けているようです。

一時は薬局やコンビニ

ガラスも通り抜けるため、B波より20〜30倍の量が私たちに注がれています。

目に与える影響

通常、目に入る紫外線の大部分は角膜で吸収されますが、吸収し切れなかった紫外線は目の奥の水晶体や網膜まで届きます。そうして入ってきた紫外線は目の老化および眼病とも深く関係があるようです。白内障などの原因も、その一つと考えられています。また、最近では目からはいった紫外線が肌を黒くするともいわれています。

予防するには

一般的に知られている予防としては、UV付サングラスや無色でもUV付のメガネを掛けることです。それで十分な対策になりますが、サングラスを選ぶに当たり、いくつか覚えておいて欲しい事があります。

まず、紫外線を通す通さないはレンズの色の濃い薄いには無関係です。色の濃いサングラスをかけるとより多くの光を取り入れようとして瞳孔が大きく開きます。これでもし紫外線カットがされていなければ、何も使用しない時よりも余計に紫外線が目に入り込んでくることになり、逆効果となります。また、眼鏡やサングラスも色や形だけでなくレンズと目の距離なども、選ぶ大切なポイントです。

からマスクが飛ぶように売れて、どこを探してもマスクが手に入らない状態が続きました。マスクにはガーゼタイプや使い捨てタイプがあり、更に、「花粉症対策」と「風邪・インフルエンザ用」があることを改めて知りました。マスクを

イントになります。

メガネのなかむらでは、様々な紫外線カット付きサングラスをご用意しています。なかでもオススメなのがタレックスレンズです。これは紫外線カットはもちろんだものの照り返しなどの反射光や雑光をカットする機能もついた偏光レンズという種類で、色の種類も用途に合わせて選べる本格派サングラスレンズです。水面の反射に影響される釣りをする方や目の手術後などで目の保護の為に使用する方にも多く愛用されています。ほかに紫外線量によって色の濃淡が変わる特殊なレンズのサングラスなど、ニーズに合わせた商品を取り揃えています。ぜひご来店のうえ、お気軽にスタッフにご相談下さい。ご来店お待ちしております。

ため、湿度の高い日本の夏にはいったん落ち着きそうです。

しかし、秋から冬にはまた大流行するのではという心配の声もあるので、日頃の手洗い、うがいなども、大切なことだと思います。

鴨居店 M



ベターなものよりーベストなものへ

あなたの目を守るーメガネ専門店

なりむら

Optical Shop

Nakamura

中山駅前店

区役所

第2P

メガネのなかむら

相澤眼科

至 東神奈川 中山駅 第1P 至 町田

〒226-0014 横浜市長区台町290
☎(045)831-2499(代) AM10:00~PM8:00
<年中無休> 中山商店街第1・第2駐車場(1時無料)

鴨居駅前店

メガネのなかむら

至 東神奈川 鴨居駅 至 町田

〒226-0003 横浜市長区鴨居1-7-1
☎(045)933-0003(代) AM10:00~PM8:00
<年中無休>

ららぽーと横浜店

西立体駐車場 3F

ららぽーと横浜 3F

至 東神奈川 横浜駅 北立体駐車場

〒224-0053 横浜市長区池辺町4035-1(3F)
☎(045)414-2424(代) AM10:00~PM9:00
<年中無休>