

昔は、「太陽の光を浴びて日焼けした体は健康に良い」といわれてきました。

しかし、最近では、紫外線が及ぼす（ 1 ）影響が日本でも一般的に知られるようになり、夏や晴れた日には、日焼け止めを塗ったり、日傘をさしたりと紫外線対策（（ 2 ））をする人が多くなりました。

紫外線は、シワ、シミ、肌のトラブルなど美容の観点で語られることが多いですが、健康にも影響を及ぼし、皮膚がん、紫外線（ 3 ）などの皮膚の病気、そして白内障、翼状片などの「目の病気」をひき起こすと考えられています。

## ●紫外線について

紫外線とは、太陽の光に含まれている（ 4 ）の一種です。

太陽は様々な光を発していますが、大きく分けて、波長の長い順から「（ 5 ）」、「（ 6 ）」、「紫外線」の3種類があります。目に見える光は「（ 6 ）」のみで、「（ 5 ）」「紫外線」は目で見ることはできません。

## ●紫外線の特徴

- ・紫外線は太陽の光の一部ですが、目で見えることはできず大部分が建物や衣服で遮断されます。
- ・季節や時刻、場所などによって紫外線の強さは変化します。季節では、6月から（ 7 ）月が最も強く、時刻では（ 8 ）頃がもっとも強くなります。また、山など標高の高い所や空気の澄んでいる場所は、紫外線を遮るチリや埃が（ 9 ）ため、紫外線量は（ 10 ）なります。
- ・紫外線は地面で（ 11 ）します。特に雪や砂、海などは紫外線を強く（ 11 ）するので、日焼けしやすくなります。
- ・（ 12 ）紫外線でも長時間浴び続ければ、（ 13 ）紫外線を短時間浴びたことと同じです。

## ●紫外線のメリット

紫外線には様々なメリットもあります。

- ・紫外線を浴びることによって、体内で（ 14 ）が生成されます。（ 14 ）はカルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にします。
- ・紫外線は、細菌、カビ類などの病原菌に対して、殺菌・消毒作用があります。布団、洗濯物を天日干しにして消毒、医療現場での紫外線治療など、様々な場所に利用されています。

他にも晴れた日に外に出ると気持ちが良い、日焼けした肌は健康的に見えるなど、精神的に良い影響を与えるというメリットがあります。

このように、紫外線は我々にとってメリットもデメリットもありますが、目にとっては次のように（ 15 ）ばかりが目立ちます。

## ●紫外線が原因の病気ー（ 16 ）（ここからは、眼科専門医にお話を伺います）

（ 16 ）とは、強い紫外線を眼に浴びたときに、（ 17 ）（くろめ）の（ 18 ）が傷ついて炎症が起きる病気です。（ 19 ）の充血、涙目、時に激しい眼痛などの症状を生じます。ほとんどの場合は、1日か（ 20 ）日で自然に治ります。雪山などでは、紫外線が雪で（ 11 ）して通常より多くの紫外線を浴び、目を痛めることがあります。これは「（ 21 ）」と呼ばれる紫外線角膜炎の一種です。電気溶接の際にも注意が必要です（（ 22 ）と呼ばれます。）。

## Attention! まつげエクステの施術前に確認してほしいこと

### ■要チェック!お客様の目は充血していませんか?

お客様との会話中あるいはカウンセリング時、施術開始前に、お客様の目が充血していないかを確認しましょう。

※某有名サロンの事例：大手アパレル企業で営業をされている 20 代後半の女性が来店されました。今回、人生初のまつげエクステを楽しみにされていました。しかし、施術前のカウンセリング時にそのお客様の目が充血していたため、「充血しているので今回はお控え頂いた方が良い」と施術をお断りし、まずは眼科を受診いただくようご案内しました。

後日、そのお客様からご連絡を頂いたところ、「充血をいつものことだと勝手に解釈して放置していたら、実は大変な病気だった」とのことでした。

※充血には、過去のメールマガジンや無償提供資料で公開したような色々な眼病が潜んでいる可能性があります。今回説明しているような紫外線以外にも、様々な原因で充血が引き起こされます。施術前には必ず目の充血を観察し、症状が強い場合には必ず眼科受診を勧め、すぐには施術しないように対応しましょう。

## ●紫外線に原因があると考えられてる目の病気

■( 23 )

( 23 ) とは、角膜の中央部に向かって ( 24 ) (しろめ) が ( 25 ) 角状に侵入してくる病気です。たいていは ( 26 ) 側から侵入してきますが、まれに耳側から侵入することもあります。原因は、紫外線を含めた外的刺激によると考えられています。自覚症状には、充血と異物感があり、ある程度の大きさになれば鏡で自分の目を見て確認することができます。

( 23 ) は、( 27 ) ではないので小さいものならば放置しても大丈夫ですが、角膜の中央付近まで侵入すると ( 28 ) を引き起こして視力に影響を与え、中央部に達すればさらに視力低下が進行します。充血や異物感などの症状だけならば点眼薬で軽減しますが、症状が進行する場合は手術での切除が必要になります。

## ■白内障

眼の中には、水分と ( 29 ) で構成された ( 30 ) と呼ばれるところがあります。( 30 ) は、カメラで例えるとレンズにあたり、眼に入った光を通し ( 31 ) 面にピントを合わせます。白内障とは、その ( 30 ) が何らかの原因で濁ってしまう病気です。

ごく初期のうちにはほとんど自覚症状はないのですが、次第にまぶしさを感じたり視力低下が生じたりします。進行すれば眼鏡をかけても矯正できないくらいに視力が低下します。

白内障は、通常 10～20 年以上かけゆっくりとしたペースで進行します。多くの場合は、同じような時期に両眼に発症しますが、進行に左右差が大きくなる場合もあります。

白内障の原因で一番多いものは、「( 32 )」によるもので、( 32 ) が進めば必ず白内障が生じてきます。他にも、外傷 (眼の打撲、刺し傷) や病気 (網膜剥離、糖尿病、アトピーなど)、薬の副作用 (ステロイド)、喫煙、放射線などが白内障の原因となります。

どれほどの影響があるか確実にはわかっていませんが、白内障の原因として紫外線も考えられています。ほとんどの紫外線は ( 33 ) の段階で吸収されてしまうのですが、( 30 ) にも一部到達します。( 30 ) も紫外線を吸収し網膜を守っていますが、紫外線を浴び続けた場合、( 29 ) が変化して白内障になるといわれています。

一度 ( 30 ) が濁ると、治すことができません。点眼薬や内服薬で ( 30 ) が濁るスピードを遅らす治療はありますが、元の状態に戻し視力を回復する効果はありません。白内障の症状が進行した場合は、濁った ( 30 ) を取り除き、( 34 ) を眼の中に挿入する手術をします。最近の白内障手術は医療技術の進歩により安全性が高く、体への負担も少ないものになっています。

## ●目の紫外線対策

サングラスを適切に使用することでかなりの紫外線をカットしてくれます。ただし、サングラスならばどれでも良いわけではありません。「( 35 ) 加工」が施されたサングラスを選び、レンズの色は薄め、デザインは ( 36 ) の物を選びましょう。濃い色のサングラスは、光を取り入れようと ( 37 ) を広げてしまい、かえって多くの紫外線を浴びて逆効果となります。また、( 38 ) のサングラスは、レンズの隙間から紫外線が入り込んでしまいます。サングラスの他に、帽子や日傘を併用するとさらに効果的です。

最近の眼鏡やコンタクトレンズは多くのものが ( 35 ) 加工されており、それらを使用するだけでも十分紫外線対策となります。

## ●まつげエクステは紫外線対策になる?

個人ブログなどで、「まつげエクステやつけまつげには、UV カット効果がある」という情報が流れています。情報元は、テレビ番組というだけで、詳しい事はわかりませんでした。では、本当にまつげエクステに UV カット効果があるのでしょうか？

松風では、新製品の日本製人工毛を資料として専門の検査機関に依頼し、紫外線の試験を実施しました。試験内容は、まつげエクステの人工毛を隙間なく横に並べ「( 39 )」の状態とし、上から紫外線を照射して遮蔽率を測定するというものです。その結果、紫外線遮蔽率 ( 40 ) % という非常に高い数値が出ました。たしかに人工毛の素材自体には UV カット効果があるようです。しかし、あくまでも「素材」の実験結果であり、実際にまつげエクステをつけたときの効果は明確ではありません。理由は、まつげエクステの装着本数やカールの形状などに大きな個人差があること、隙間なく埋めるということが実際には不可能だからです。まつげエクステの UV カット効果についての結果「まつげエクステの毛は紫外線遮蔽率 ( 40 ) %」というのが正しい表現です。

問. 空欄に入る正しい言葉を次の一覧から選んで、記号で答えなさい。 ※同じ言葉を何回使ってもかまいません。

記号		記号		記号		記号	
イ	デメリット	ロ	赤外線	ハ	水晶体	ニ	上皮
ホ	面	ヘ	たんぱく質	ト	3	チ	弱い
リ	反射	ヌ	UVカット	ル	多く	ヲ	2
ワ	アレルギー	カ	強い	ヨ	可視光線	タ	紫外線角膜炎
レ	ビタミンD	ソ	大きめ	ツ	電気性眼炎	ネ	8
ナ	悪性	ラ	悪	ム	99	ウ	結膜
ノ	乱視	オ	翼状片	ク	電気性潰瘍	ヤ	加齢
マ	鼻	ケ	ビタミンC	フ	小さめ	コ	網膜
エ	少ない	テ	瞳孔	ア	人工レンズ	サ	雪目
キ	実質	ユ	正午	メ	電磁波	ミ	角膜

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

----- 解答 -----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
ラ	ヌ	ワ	メ	ロ	ヨ	ネ	ユ	エ	ル	リ	チ	カ	レ	イ	タ	ミ	ニ	ウ	ヲ

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
サ	ツ	オ	ウ	ト	マ	ナ	ノ	ヘ	ハ	コ	ヤ	ミ	ア	ヌ	ソ	テ	フ	ホ	ム