

気象予報士  
森田正光氏  
に聞きました



角膜ケア通信 NO.2

カンカン

## 2020年は、ヒエヒエのカラッカラな“寒乾天気”！ 乾燥季節はお肌だけじゃなく目にも厳しい！？ 今こそはじめてたい角膜ケア習慣を紹介



2020年は新型コロナの影響でうち時間が増え、TV・スマホ視聴の増加やテレワークによる長時間のPC利用など、目を酷使している人が多く、目の角膜が傷付きやすい状況となっています。さらに2020年の秋・冬は、空気が乾燥する日が多いと予測されています。実は乾燥によって瞳も乾き、角膜が傷つきやすくなってしまったため、これから瞳にとって非常に厳しい季節となりそうです。お肌の乾燥だけではなく、一緒に考えたい角膜のケア方法を専門医より紹介します。

### 2020年の秋・冬の空気は“カラッカラ”！紅葉スタートと一緒に乾燥シーズンがスタート！

秋も深まり、紅葉が楽しみになってくる季節ですが、これから気になってくるのが、空気の乾燥という方も多いのではないのでしょうか。一般的に湿度60%を切るとお肌の乾燥が進み肌荒れしやすくなるといわれていますが、同じように目の角膜も乾燥によって傷つきやすくなるのです。これは、空気の乾燥によって瞳を守るように覆っている涙が乾きやすくなってしまふからです。このように、お肌や角膜に影響を与える空気の乾燥について、テレビでお馴染みの天気のプロ！気象予報士の森田正光氏に、今年の乾燥状況について聞きました。

### 気象予報士の森田氏に話を伺いました！2020年の湿度の予想は？



ウェザーマップ  
気象予報士  
森田 正光 氏

#### ●今年の冬は寒くて・乾燥している“寒乾天気”！

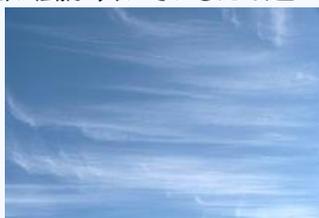
今年の冬は、3年ぶりの“ラニーニャ現象”により、**平年よりも気温が低く、乾燥しやすい気候**となります。非常に厳しい“寒乾天気”となりそうです。

太平洋側は、日本海側に比べて乾燥しやすい傾向にあります。日本海側で雪となり水分が抜けて乾燥した空気が流れ込むため乾燥しやすいのです。特に、群馬県などの北関東平野は、冷たく乾燥した“からっ風”が吹きやすい地域のため、より注意が必要です。

#### ● 箒で砂を掃いたような雲に注意！

##### 巻雲（けんうん）は乾燥の目印

秋の晴れた日の上空に、**箒で砂を掃いたような、白い筋状の雲が出てくるときには、空気が乾燥していることが多いです。**巻雲（けんうん）と呼ばれるこの雲は、上空に強い風が吹いているため起きる雲で、空気が乾燥してしまふのです。巻雲を見たら「今日は空気が乾いている」と思ってください。



巻雲

#### ● 乾燥は紅葉とともにやってくる！

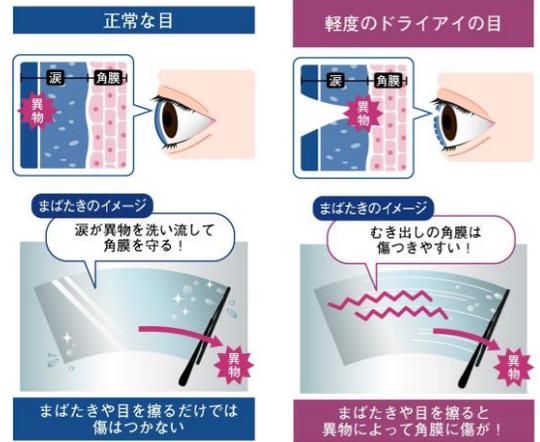
##### 関東は11月から乾燥に注意

乾燥は、例年11月から始まり、特に11月下旬から12月にかけて、一気に乾燥する日が多くなる傾向があります。この時期は、**ちょうど関東の紅葉シーズンにあたりますので、紅葉が始まると共に空気も乾燥してきます。**紅葉狩りなど、おでかけの際は、乾燥対策も忘れずにしてくださいね。



## 乾燥でダメージを受けるのは肌や髪の毛だけじゃない！今年目は“角膜の傷”に注意

乾燥によりダメージを受けるのは、肌や髪の毛だけではなく、“目”も注意する必要があります。目の一番外側に位置する**角膜は、乾燥により、覆っている涙が乾き、傷がつく恐れがあるため注意が必要です。**角膜は、目を擦ってしまったり、ホコリやゴミなどの異物によって簡単に傷ついてしまいます。今年乾燥する日も多く、より涙が乾きやすい状況になるため、今年の冬は特に、角膜ケアが重要になってきます。



## お肌だけでなく目の乾燥ケアも！2020年秋・冬に取り入れたい“角膜ケア方法”はコレ！

2020年の秋・冬は、乾燥が強く、目の角膜にとっても過酷なシーズンとなりそうです。今年には特に新型コロナウイルスの影響による在宅時間増加に伴いVDT作業などで目を酷使している人が多いです。目の酷使によって傷つきやすくなっている角膜にとって、瞳の乾燥によっても角膜に傷がつきやすくなることは、まさにダブルパンチとなりかねません。そんな角膜危機を乗り切るために大切な、「角膜のケア方法」を順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 前任准教授 土至田 宏先生に伺いました。

### 乾燥シーズンオススメの角膜ケア方法

- **ハンドクリーム、リップクリームと一緒に目薬を持ち歩こう！こまめな目薬利用がオススメ**
- ・目の疲れや目の乾きを感じたら、2～3時間に1回を目安に、目薬で目を潤すことが効果的です。
- ・人工涙液タイプや防腐剤無添加の目薬、保湿効果のある目薬や角膜修復機能のあるビタミンA入りの目薬などがお勧めです。

### 角膜のケア方法を教えてくれた先生



#### 順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 前任准教授 土至田 宏先生

目の角膜（くろ目）は、お肌と同様に、常に外気に晒されています。お肌の乾燥を感じている時は、角膜も乾いているかもしれません。外出時はハンドクリームを塗るように、目薬をうまく活用して乾燥から守るケアをしましょう。今年乾燥する日も多いようなので、目薬を持ち歩く角膜ケア習慣をスタートするとよいでしょう。



### 現代人の角膜ケア研究室とは

「現代人の角膜ケア研究室」とは、近年増加していると言われている「角膜上皮障害（角膜に傷がついた状態等）」から現代人の目を守るため、角膜の専門家によって構成された第三者機関です。正しい角膜のセルフケアの方法や、角膜上皮障害の可能性が分かるチェックリストなど、角膜に関する情報を分かりやすく、紹介しています。

公式HPに角膜に関する様々な情報を掲載しています！

URL:<https://www.kakumaku-lab.jp/>

