

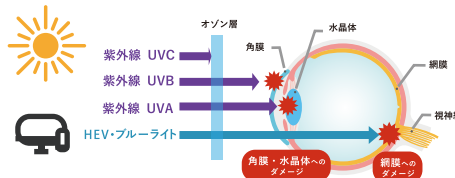
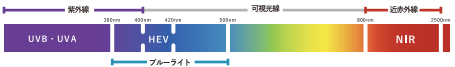
眼科専門医が教える！ 今すぐにアイケアをするべき必要性について

太陽の光が目を与える影響や、その対策について眼科医の田中先生にお話を伺いました。

Q1 海外では太陽光ケアの必須アイテムとなっているサングラスですが、日本人にとっては抵抗がありけずに出す人が多いのが現状です。このことで目にはどのような影響がありますか？

A1 太陽光には紫外線、可視光線、赤外線が含まれています。紫外線は日焼けやシミといった肌への影響だけでなく、白内障や翼状片といった眼疾患への発症と関連することが知られています。他にも可視光線の一部であるブルーライトや高エネルギー可視光線（HEV）は目の角膜や水晶体で吸収されないため網膜まで到達し、目や身体に大きな負担をかけると言われてます。また視力を低下させ、失明の恐れもある疾患の加齢黄斑変性の患者数も増加^{※1}しており、この原因の1つとしてブルーライトやHEVを浴びる量が増えていることが言われています。このように太陽光を浴びることにより、多くの眼疾患の発症との関連が考えられます。

※1 2007年の疫学調査において9年間で2倍に増加していることが報告されています。



Q2 目の健康のためには紫外線だけでなくブルーライトやHEVからも目を守る必要があるのですかね。では太陽光から目を守るためにはどのようなサングラスを選べばいいのですか？

A2 まず、紫外線カット率の高いもの、それと先述したようにHEVも網膜への悪影響が考えられるため、こちらもカットされているサングラスが望ましいでしょう。また、レンズの色が濃ければ紫外線を十分に防いでいると思われるかもしれませんが、紫外線をどれだけカットできているかはサングラスに付属の品質表示タグ「紫外線透過率」をチェックしましょう。またレンズの色が濃いサングラスをかけた場合、見え方が暗くなるため瞳孔が開き、より多くの光を目の中に取り込んでしまいます。そのためなるべく顔とフレームの間隙の少ないサングラスを選ぶことが大切です。

それと、もう1つ選ぶ際に大切なことがあります。サングラスにはサングラス（偏光レンズも含む）とファッション用グラスの2タイプがあります。レンズの「屈折力」や「平行度」全ての項目が定められた基準に適合したものだけがサングラスとして販売され、それ以外はファッション用グラスとして販売されます。基準に適合していないサングラスはレンズにゆがみやひずみが生じているため、長時間着用すると目に悪影響を及ぼす可能性があります。サングラスを購入する際には、必ず品質表示タグを確認し購入することが望ましいでしょう。

品名	ファッション用グラス ※
レンズの材質	プラスチック（コーティング）
枠の材質	プラスチック（塗装）
・レンズ色	・テンプル
・ニッケル合金（めっき）	
可視光線透過率	70%
紫外線透過率	2.0%
使用上の注意	※より強い光線を使用しないでください。 ※

※ファッション用グラスとなっている場合は注意が必要です。

Q3 太陽光から目を守るにはサングラスはとても有効なのですね。では、サングラスが必要な時期はやはり夏なのでしょうか？

A3 5月ごろから夏にかけて紫外線照射量がピークを迎えますが、他の季節でも一年中紫外線は降り注いでいます。このため、一年を通した太陽光ケアにより紫外線の浴びる量を減らすことはとても大切です。SOLAIZは紫外線やHEVカット率も高く、レンズの色も明るいので瞳孔が縮まることにより有害光線の網膜への到達を軽減してくれる効果もあります。さらにレンズの色も薄いことにより表情もわかりやすく、太陽光ケアの日常使いにいいのではないのでしょうか。

日差しの強い時期だけでなく、一年中太陽光ケアが必要なのですね。目は唯一むきだしの弱い臓器です。紫外線だけでなく他の有害光線からもしっかり目を守り、いつまでも自分らしく豊かな人生を送りましょう。



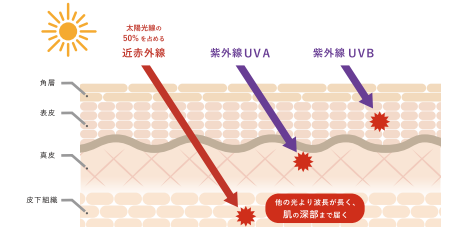
眼科医 田中 千広 先生

実は紫外線よりも怖い！ 近赤外線をカットし、隙のない肌老化対策を

太陽の光、近赤外線が肌に与える影響や、その対策について皮膚科医の乾先生にお話を伺いました。

Q1 美容で話題の近赤外線ですが、いったいどんな光線なのですか？

A1 太陽光線は紫外線、可視光線、赤外線の3つに分類されますが、近赤外線は这其中で赤外線に分類され、遠赤外線より短い波長800～2500nmの光線です。地上に到達する太陽光線のうち近赤外線が占める割合はおおよそ50%を占め、紫外線の約6倍の量が降り注いでいます。また、近赤外線は他の光よりも波長が長いため、肌の深部にまで到達します。



※くすみを分りやすく簡略化しています。

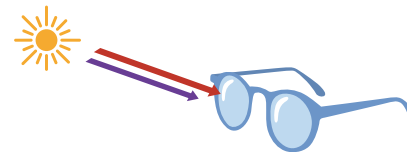
Q2 地上には紫外線の約6倍にもなる近赤外線が降り注いでいるんですね！では私たちの身体にいったいどのような影響があるのですか？

A2 肌が老化する原因は加齢によるものと光老化によるものがあります。実はこの肌老化の8割は光老化によるものとされており、近赤外線はこの光老化に関与していることが明らかになってきています。近赤外線は肌の深部にまで到達し、コラーゲンの変性や減少、エラスチンの増加をきたし、シワやたるみの原因を作ります。また目から入ってくる紫外線もシミ、そばかすなどの肌トラブルにつながります。特に皮膚が薄く、シワやたるみなどが出やすいと言われる目元には、紫外線だけでなく近赤外線もカットしていく必要があります。



Q3 紫外線ケアだけでは肌老化は防げないのですかね。エイジングケアには近赤外線対策が重要なのは分かりましたが、どのように対策すればいいのでしょうか？

A3 対策としては、①太陽光の強い時間帯を避ける。②日陰・日傘を利用する。③できるだけ袖や襟などの衣服で覆う。④紫外線・近赤外線をカットできる日焼け止めを使用する。などが挙げられます。特に目元の光老化を防ぐためには、紫外線・近赤外線を物理的にカットできるメガネを用いるとより効果的です。SOLAIZは紫外線、近赤外線ともに高いカット率を有しており、日焼け止めクリームのように塗り直しの必要もなく、さっとかけるだけなので、時間がない方にもおすすめの太陽光ケアアイテムです。



皮膚科医 乾 恵子 先生

SOLAIZはさっと羽織るアウターのように気軽にかけられるアイ&スキニンググラスです。忙しい現代人も、もっと無理なく、もっと「サステナブル」なケアを実現できます。太陽を恐れることなく堂々と日常を楽しみ、大切な人とくさんの豊かな時を過ごしましょう。