

## 注意したい目の日焼け

真夏のカンカン照りから秋の柔らかな日差しに変わり気温も涼しくなってきました。夏に活躍していた日焼け止めもそろそろ使うのを終わりにするという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。実際には秋も冬も太陽光からは紫外線が出ているので季節を問わず対策が必要です。ところで日焼けの中で「目の日焼け」はご存じでしょうか。肌は気を付けているけれど、目の紫外線対策まではしていないという方は要注意。今回は目の日焼け対策についてお話しします。

田中 恵 株式会社 日本予防医学研究所 研究員/栄養士



### 目の日焼けとは

厳密にいうと日焼けすることはないのですが、紫外線によるダメージを受けることを「目の日焼け」と呼んでいます。そもそも日焼けとは、肌が紫外線によるダメージを受けて炎症を起こして赤くなり、メラニン色素が作られて黒くなることをいいます。メラニン色素は日焼けやシミなどの原因になりますが、実は悪いことばかりでなく、肌細胞を守る防御反応でもあります。

目に紫外線を浴びると、角膜が傷つき、痛みや充血、かゆみ、目がしょぼしょぼする、涙が止まらないなどの症状が出てきます。さらに進むと、白内障や黄斑変性症などを引き起こす原因となります。

しかも肌のメラニン色素が増える要因も目の日焼けが関係しています。目に紫外線が当たると、脳から防御反応が出て体内にメラニン色素を生成し細胞を守ろうとします。これが肌に日焼けやシミとなって表れてしまうのです。

### 外側からの目の日焼けケア

#### ①目を休ませる

目がダメージを受けたら、まずはゆっくりと目を休ませましょう。目を閉じるだけでもOKです。この時に濡れタオルなどで冷やすことで充血や炎症を抑えられます。日差しだけでなくパソコンやスマホの光で目が疲

れているときはこり固まっている状態なので温めほぐすのも効果的です。温・冷はやってみて気持ちいいと感じるほうでやってみてください。

#### ②サングラスをかける

ダメージを受ける前の対策としてサングラスが手軽です。まぶしさを軽減すると紫外線をカットするのは別物なので、UVカットや紫外線カットと表記のあるもの、レンズの色が薄いものを選びましょう。色が濃いと瞳孔が開いて余計に紫外線をとり入れてしまいます。時期的にも秋冬ですし色の薄いもののほうが使いやすいそうですね。

#### ③目薬を使う

涙には紫外線をブロックする役割があるのでドライアイの方は要注意。秋から冬にかけては空気が乾燥しているので普段乾燥を感じない方も目薬を使って潤しておきましょう。

### 内側からの目の日焼けケア

紫外線によって発生する活性酸素は細胞にダメージを与え、老化を促します。日常的な紫外線対策として、インナーケアも取り入れましょう。

#### ①色の濃い野菜、果物を食べる。

食事の時に摂り入れたいのが色の濃い野菜や果物です。野菜などに含まれるカロチノイドやポリフェノールなどの色素は、紫外線から身を守るため作り出す防御の色で、

ヒトの体でも役立つ心強い味方です。ホウレン草やブロッコリー、ニンジンなどの緑黄色野菜や、ブルーベリーやマンゴー、かんきつ類などのフルーツに多く含まれているので意識して食事に摂り入れたいですね。

#### ②ルテインを摂る

色素の中でも特に注目したい成分がルテインです。これは目の中に含まれている成分で、紫外線によるダメージを軽減、ブルーライトを吸収して水晶体や角膜を保護してくれる力があります。ただしヒトの体では作ることができないので食事やサプリメントで摂取しなければなりません。緑黄色野菜に多く含まれていますが、ホウレン草だとサラダボール2杯分くらいを食べなくてはならず、毎日大量に野菜ばかりを食べるのは大変ですから手軽に摂取できるサプリメントを使ってみるのはいかがでしょうか。最近はルテイン配合サプリメントが数多く発売されています。含有量が多いもの、原材料にこだわっているもの、をポイントに野菜を食べるだけでは足りない分を補えるようにしましょう。

ルテインは目だけでなく肌にも含まれているので全身の光対策におすすめの成分です。日焼け止めを塗ることが減りがちな秋から冬にかけてインナーケアの紫外線対策を摂り入れてみるのはいかがでしょうか。