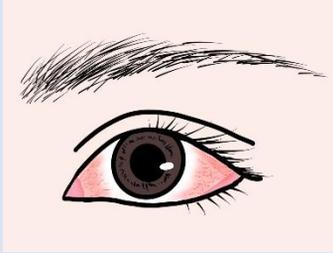




## 紫外線と目

今の時期、暑いですが屋外で活動する機会もあると思います。この時期に、紫外線による目の症状を訴えて受診される方がいます。紫外線に一定量を超えて暴露されると、**目の充血、角膜上皮障害**が起こり、**異物感・流涙・疼痛**などの症状がでることがあります。

しかもその場合、片眼ということはなく、両眼に症状が



おこります。紫外線により、直接上皮細胞が傷害され、傷ができることによる症状ですが、**治療法は対症療法のみ**になり、痛みを和らげて、自然に回復するように助けるだけになります。

屋外での活動が長い場合には、日傘、帽子、サングラス、UVカットCLなどを用いて紫外線を浴びすぎないようにしましょう。海水浴やゴルフ、テニスなど気をつけましょう。

## 熱中症と目の症状

熱中症は①環境、②からだの状態、③行動の3つの要素から引き起こされます。

- 1) 意識の遠のき
- 2) めまいや立ち眩み
- 3) 筋肉痛や痙攣
- 4) 体のだるさ
- 5) 吐き気

これらは一般的な熱中症による症状です。**目がチカチカ**したり、**霞む**などの症状が出る場合もあります。



怪しいなと感じたら、涼しい場所に移動し、横になって休みましょう。とにかく全身を冷却して、体温を下げていくことが大事になります。こまめに塩分と水分を摂取するようにしましょう。

## LINEお友だち登録

6月30日現在で  
**381名**の方にお友だち登録をしてもらっています。

