



# フジタガンカニュース

Vol.159 2023.12.20



## 目の紫外線対策⑥

既に暦の上では師走(12月)という事となっておりますが、フジタガンカニュースは引き続き目の紫外線対策のお話です(笑)。今年の夏は非常に暑かったですし、当院でもこの夏は患者さんからサングラスに関して質問を受ける事も多かったです。例えば…

- Q1・目の健康の為に日頃からサングラスを着用した方が良いのですか？
- Q2・購入するとしたらどんなサングラスが良いでしょうか？
- Q3・サングラスを購入するとして、お勧めの金額的な目安はありますか？
- Q4・目の為には何色のサングラスが良いのでしょうか？
- Q5・サングラスはどこで購入すれば良いのですか？

といった具合です。

まずはQ1。目の健康の為にサングラスが…確かにそこは真実なんですよ…。紫外線が目を障害する可能性がある事は事実です…夜間の車の運転時の対向車のヘッドライト等、眩しさが見えにくさの原因となる事もありますよね。また、老化に応じて初期の白内障を生じた場合は目の水晶体の濁りで光が乱反射する様になりますので、眩しさを感じる方は増えてきます。つまり、そうしたケースではサングラスの使用が推奨される訳なのですが、サングラスを着用する事で暗くなってしまい却って見えにくくなる状況には注意が必要です。サングラスを使用するに当たってはこのデメリットの部分に気を付ける必要があります。また、それ以外にもマナーというか慣習の部分で…社会人としてビジネスでの状況に際して黒くて濃いサングラスを着用するというのは…やはり現在の日本国内では容認されていないように思います。黒くて濃いサングラスは反社会勢力の象徴のようなイメージがありますし…昔のイメージで言えば西部警察の大門刑事やあぶないデカの館ひろしさん…最近のイメージで言うところのハンターでしょうか？やっぱりああいうサングラスってちょっと怖いイメージですよ？刑事さんの場合には、その反社会勢力に舐められないというか…怖さで対抗する目的でのああいうルックス？まあ、ドラマでの話ですからね、実際の刑事さんってそんな風じゃないのでしょうか。逃走中については言わずもがな、ハンターは怖がられてナンボですから…例えば藤田眼科のスタッフさんとかオグラ眼鏡の店員さんがいきなり真っ黒なサングラスを着用しながら対応して…「目の健康の為なんで」とか言われてもちょっと嫌ですよ？でも真夏の市民プールの監視員さん、大学の水泳部のアルバイトなのかもしれませんがその人が真っ黒なサングラス？当然容認という事になりますよね。最低限のTPOはわきまえないと…という所でしょうか？

次にQ2。結局、眩しさを軽減する事が目的ですので、目的に応じてどんな濃さのサングラスが良いかは異なる訳です。基本はご本人の自覚症状に応じてという事になります。日中ほぼ室内で過ごされる？車の運転をするかどうか？屋外での活動？(仕事だったりスポーツだったり、登山、釣り、ゴルフな

ど)サングラスの使用目的に応じて「どんなモノが良いか？」は異なってくるのです。ここで一般の方があまり気づかないポイントを1つ。サングラスの購入を考慮する場合の大切な要素として…「**レンズに度数が入るモノにするか？度数の入らないモノにするか？**」という選択肢があります。一般的なサングラス(市販品も含む)は「**度数なし**」という事になりますので、裸眼で過ごしている状況へのサングラス使用、もしくはコンタクトレンズ着用時に対するサングラス使用という事になります。日常的にメガネを使用している方(眼科の業界的には「眼鏡の常用」という表現になります)がサングラスの使用を考慮する場合…当然度入りレンズでのサングラスで無いと不便という事になります。つまり「**度入りのメガネを作成する際にレンズに色を入れる**」という事になるんですね。さて、今年もいよいよ年末です。皆様良いお年を！



<http://www.fujita-ganka.com>

## 今月のお知らせ

藤田眼科は医療機関の為、今後も院内ではマスクの着用をお願いします。ご理解の程お願い致します。また本年度の**冬季休診は下記日程**です。御迷惑をお掛け致しますがご理解の程お願い致します。

## 2023年~24年冬季休診日程

12/27 12/28~1/4 1/5

AM	○	×	○
PM	○	×	○
	※ ×	・ ・ ・	休診 ○ ・ ・ ・ 通常診療



FUJITA-EYE-CLINIC

# 藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)



# F-Vision

☎ 042  
(645)  
0575  
☎ 042  
(642)  
2911