



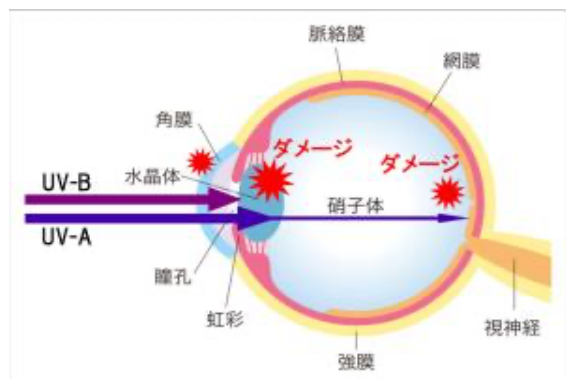
秋の紫外線から目を守ろう — 9月も油断せずに

秋の訪れとともに、涼しさを感じる日が増えてきますが、紫外線の影響はまだまだ続いています。

特に9月は、紫外線A波（UV-A）が多く降り注ぎ、目の奥まで届く可能性があります。

環境省の「紫外線環境保健マニュアル2020」によると、UV-Aは肌だけでなく目にも影響を与え、長期的には白内障の原因となることがあると言われています。

気象庁の紫外線データによれば、9月のUVインデックスは地域によっては「中程度」から「高い」レベルに達する日もあり特に晴天時には注意が必要です。また、紫外線は曇りの日でも80%以上が地表に届くため、天候に関係なく対策が求められます。



紫外線の種類と目への影響

紫外線の種類	波長範囲	目への影響
UV-A	315～400nm	角膜や水晶体を通過し、網膜に到達する可能性あり。長期的に白内障の原因に。
UV-B	280～315nm	角膜に吸収され、紫外線角膜炎（雪目）を引き起こすことがある。
UV-C	100～280nm	大気中で吸収され、地表には届かない。

※出典：環境省「紫外線環境保健マニュアル2020」【PDF資料】

紫外線対策のポイント

外出時にはUVカット機能のあるサングラスや帽子を着用し、目に直接紫外線が当たらないようにしましょう。

秋は太陽の位置が低くなるため、斜めから差し込む紫外線が目に入りやすくなります。

つばの広い帽子や顔にフィットするサングラスを選ぶことで、より効果的に目を守ることができます。

また、秋は空気が乾燥し始める季節でもあり、目の表面のバリア機能が低下しがちです。

目薬などで潤いを保つことも、紫外線対策のひとつです。

お子さまや高齢の方は紫外線の影響を受けやすいため、より丁寧なケアが大切です。

季節の変わり目こそ、紫外線対策を忘れずに。澄んだ秋空を楽しみながら、目の健康も守っていきましょう。

[紫外線環境保健マニュアル2020（環境省）](#)

[気象庁 | 紫外線のデータ集（9月のUVインデックス推移）](#)



医療法人社団 相和会