

肌や体はできていても…“紫外線対策”の落とし穴！ 「目」の紫外線対策が出来ている人は、わずか1割 紫外線は、眼病、黄ばみ、糖化などの原因になることが… 眼科医に聞く、「目のUVケア」のポイントとは？

参天製薬株式会社（本社：大阪市、代表取締役社長 兼 CEO 黒川 明）は、このたび、「目の紫外線対策」をテーマに、20～40代の女性 500名を対象とした意識・実態調査を行いました。また、調査結果をふまえて、眼科医の杉本由佳先生に、紫外線が目におよぼす影響や、対策のポイントについてお話を伺いました。

1:「目の紫外線対策」に関する調査

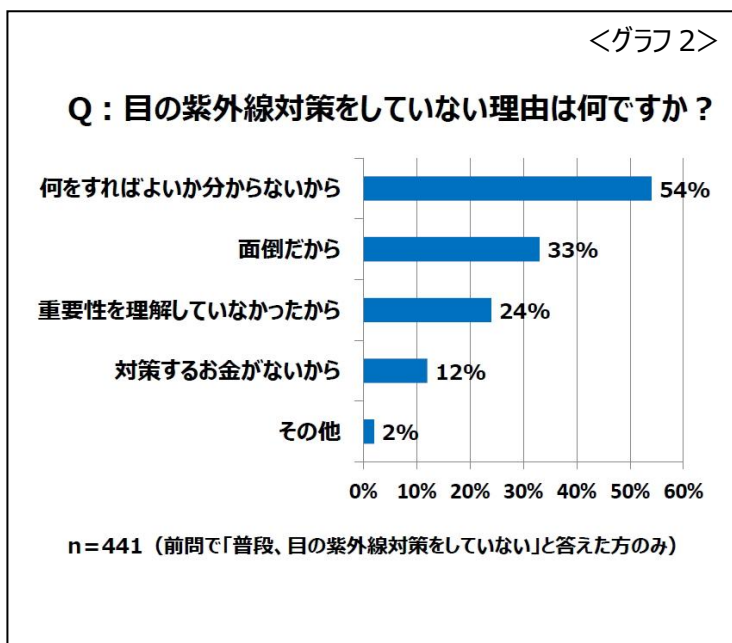
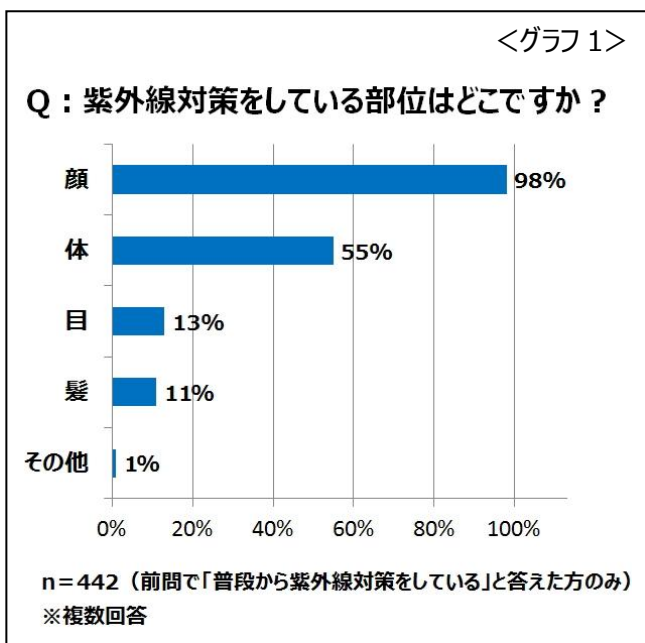
◆肌や体に比べて、おろそかになりがちな「目の紫外線対策」

はじめに、紫外線対策全般について調査をおこなったところ、20～40代女性のうち、「紫外線が気になる」と答えた人は**84%**にのぼりました。

また、普段の紫外線対策の状況についても聞いたところ、「一年中している」人が37%、「時季に合わせてしている」人が51%という結果に。時季によっては、9割近くが、何らかの紫外線対策をおこなっていることとなります。

そこで、紫外線対策をしている部位について複数回答で聞いたところ、「顔」が98%で圧倒的に多く、「体」も55%と半数以上に。その一方で、「目という回答は**13%**にとどまっています。〈グラフ1〉

また、目の紫外線対策をしていない人にその理由を聞くと、「何をすればよいか分からないから」が**54%**で**最多**にのぼりました。〈グラフ2〉



◆目の紫外線対策に関する、女性たちの理解度は？

さらに、目の紫外線対策に関する理解度についても調査を実施したところ、下記のような結果になりました。

- 「目が紫外線の影響を受けることを知っていましたか？」

知っていた…82%、知らなかった…18%

⇒目が紫外線の影響を受けること自体は多くの女性が認知している様子。一方で、目に対して影響があることを知っていながらも、実際は何も対策をしていない女性が多いということになります。

- 「長時間、強い紫外線を浴びると、目の病気の原因になり得ることを知っていましたか？」

知っていた…46%、知らなかった…54%

- 「直接肌に紫外線を浴びることだけでなく、目に入る紫外線も日焼けの一因となる（※）ことを知っていましたか？」

知っていた…55%、知らなかった…45%

⇒紫外線が目に与える実際の影響について聞くと、「知っていた」と答えた人は、それぞれ半数前後という結果になりました。紫外線が目によくないことは知っていても、具体的にどのような影響をおよぼすかまでは理解していない人も多いようです。

※マウスを用いて行った実験で、目から紫外線が入ると、脳が紫外線ダメージを受けたことを察知して体内にメラニンを発生させ、肌が日焼けするという結果が確認されています。

2：眼科医・杉本由佳先生に聞く「目の紫外線対策」のポイント

そこで今回は、眼科医の杉本由佳先生に「目の紫外線対策」についてお話を伺いました。

◆「目の紫外線対策」が重要な理由とは？

紫外線は、肌や髪だけでなく、目においてもさまざまなリスクの要因になり得ます。具体的には、紫外線により活性酸素が過剰に発生することで白目が黄ばんだり、角膜が傷ついて充血やヒリつく痛みの原因になったりするほか、目の病気につながることも。例えば、視界がゆがんで見えたり、部分的に暗く欠損したりする「黄斑変性症」、白目の部分が隆起し、黄色く変色している「瞼裂斑（けんれつはん）」などは、紫外線によるダメージの蓄積が危険因子の一つとして知られています。

さらに、最近では、紫外線が「酸化」だけでなく、「糖化」につながることがわかってきています。糖化とは、タンパク質と糖が結合すること。結合してできた物質は「AGE（終末糖化産物）」と呼ばれ、目では老眼を促進したり、水晶体が年齢とともに白く濁って視力が低下する「白内障」の一因になったりなど、目の老化を助長する原因になります。

◆こんなシーンは要注意！ 日常生活の落とし穴

まず注意したいのは朝と夕方。昼は頭上から太陽の光が降り注ぎますが、朝や夕方は、斜めの角度から直接目に紫外線が入りやすいのです。日本人は、瞳の光彩の色が濃いため、欧米人と比べてまぶしさを感じにくいのですが、たとえまぶしくなくても紫外線を浴びている可能性は大いにあります。ですので、曇りの天気などのときにもしっかりケアをしましょう。また、室内や、車の中でも油断は大敵。窓からの紫外線にも気をつけてください。

◆具体的な「目の UV ケア」のポイントとは？

まず大前提として、紫外線を遮断することが重要です。そのためには、日常的にサングラスをかけることをおすすめします。ポイントは、「UV カット」が施されているものを選ぶこと。一方で、サングラスの「色の濃さ」は、紫外線カットの機能とは関係しません。UV カット機能のない、ただ色が濃いだけのサングラスをかけていると、瞳孔が開くため、かえって多くの紫外線を目に取り込むことになってしまうので、注意しましょう。

また、サングラスをしていても、すき間から紫外線が入りこんでしまうことがあります。そのため、フレームが大きめで、しっかりと目の周りもカバーしてくれるデザインのものを選ぶほか、角膜ダメージを修復する機能のある目薬で適切にケアしてあげることも重要です。

角膜ダメージは、放置すると、炎症を悪化させたり、前述のような眼病を引き起こしたりする原因にもなります。**角膜の組織代謝を促進してダメージ修復をうながす活性型ビタミン B₂** や、**角膜にうるおいを与えて保護するコンドロイチン**などの成分が含まれている目薬を選んであげるとよいでしょう。

【専門家プロフィール】

杉本由佳（すぎもと・ゆか）

眼科医。中目黒眼科院長。1982 年埼玉医科大学卒。1982 年、埼玉医科大学付属病院眼科学教室にて研修医を経て1984年より助手に。1993年かわごえ眼科開業。1999年医療法人社団映光会 中目黒眼科を開業。現在は、医療法人社団映光会 理事長と中目黒眼科 院長を務める。同院では、目の紫外線ケアを促すため、度入りサングラスの処方なども展開。また、美 ST、女性自身、BeauTV ～VOCE ビューティーヴィー、25ans、日経ヘルスをはじめ、メディア出演も多数。



⇒中目黒眼科 HP : <http://www.eikoukai.jp/>

参考：紫外線で傷ついた角膜ダメージを修復「サンテ メディカルガード EX」

参天製薬では、「**サンテ メディカルガード EX**」をはじめとした、**紫外線によるダメージに対応した目薬**を展開しています。

「サンテ メディカルガード EX」は、角膜修復・保護機能に特化した眼科薬。角膜の修復を促す活性型ビタミン B₂、角膜にうるおいを与えて保護するコンドロイチンを配合しているため、**紫外線による角膜のダメージケアにも効果を発揮**します。

さらに、目の疲れや花粉など、**紫外線対策以外のケアもでき汎用性が高い**ため、普段使っている目薬の効能を同時に求めたい方にもおすすめです。



◇ 「サンテメディカルガード EX」製品概要

商品名	サンテメディカルガード EX
医薬品分類	第 2 類医薬品
容量	12mL
成分	<p>フラビンアデニンジヌクレオチドナトリウム（活性型ビタミンB₂）：0.05%、コンドロイチン硫酸エステルナトリウム：0.5%、タウリン：0.5%、ビタミンB₆（ピリドキシン塩酸塩）：0.1%、L-アスパラギン酸カリウム：0.5%、ネオスチグミンメチル硫酸塩：0.005%、クロルフェニラミンマレイン酸塩：0.03%、イプシロン-アミノカプロン酸：1.0%、グリチルリチン酸二カリウム：0.25%、塩酸テトラヒドロゾリン：0.01%</p> <p>【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、クロロブタノール、ゲラニオール、デキストラン、ヒアルロン酸ナトリウム、ヒドロキシエチルセルロース、ベンザルコニウム塩化物液、ホウ砂、ポリソルベート 80、d-ボルネオール、l-メントール、等張化剤、pH 調節剤</p>

効能・効果	紫外線その他の光線による眼炎（雪目など）、眼瞼炎（まぶたのただれ）、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど）、目の疲れ、目のかゆみ、目のかすみ（目やにの多いときなど）、結膜充血、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感
用法・用量	1回1～3滴、1日5～6回点眼
液の色	黄色透明
メーカー希望小売価格	1,480円（税抜）

[調査概要]

- ・調査対象：20～40代女性 500名 ※年代で均等割付
- ・調査期間：2017年3月13日～2017年3月16日
- ・調査方法：インターネット調査

本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

トレンダーズ株式会社

TEL：03-5774-8871 FAX：03-5774-8872

E-mail：press@trenders.co.jp

製品に関するお問い合わせ先

参天製薬株式会社「お客様相談室」 TEL：0120-127-023