

目の健康を守るご自愛メソッド

朝目覚めてから夜眠りにつくまで、休むことなく働いている私たちの「目」。
毎日頑張る目を、優しくいたわる生活を心がけてみませんか？

強い日差しに
ご用心！

「目の日焼け」

海水浴や山登りに行った翌日に、目が痛くなったことはありませんか？それは「目の日焼け」かもしれません。

目が日焼けすると、紫外線を浴びてから約6～10時間後に痛みや充血などの症状が現れます。また、紫外線によるダメージの蓄積は、白内障や翼状片（白目の表面にある結膜が、黒目の方に伸びてくる病気。進行すると乱視や視力低下を招く）などの病気のリスクを高めることも。

肌と同じようにしっかり対策をして、目の日焼けを防ぎましょう。

目の日焼けによる症状／

涙が出る

充血

目の痛み

異物感
(ゴロゴロする)

など



目の日焼け＝紫外線により角膜が傷つき、炎症を起こした状態

ダブルケアで目の日焼け予防！

体の外側と内側、両方からの対策で目を守りましょう。

外側
から！

紫外線対策グッズを使う

日傘や帽子、サングラスなどで目に入る紫外線をブロック。いずれも、紫外線カット機能の付いたものを選び、組み合わせて使うのがおすすめです。

選び方のポイント

日傘、帽子

どちらも濃い色のものがおすすめ。帽子はつばの広いものを選んで。

サングラス

レンズに丸みがあり、目を広く覆えるものを選びましょう。レンズの色が濃いと、瞳孔が開いて光を取り込みやすくなるため、薄い色に。



内側
から！

毎日の食事で目の健康をサポート

目の健康を守るにはバランスの良い食事が大切。目に良いとされる食材は、体にも良いものばかりなので、毎日の食事に積極的に取り入れたいですね。

目に良いとされる栄養素を多く含む食材

ルテイン

▶ ブロccoli
▶ ほうれんそう
▶ かぼちゃ など



アスタキサンチン

▶ サケ
▶ エビ
▶ カニ など



ビタミンA

▶ にんじん
▶ 鶏卵
▶ ウナギ など



DHA・EPA

▶ サンマ
▶ サバ
▶ マグロ など



目が日焼けした
と思ったら

保冷剤でまぶたを冷やす、コンタクトレンズの使用は控えるなどして目を休めましょう。症状が強い場合や、ケアをしても症状が改善しない場合は、眼科を受診してください。

監修

眼科かじわらアイ・ケア・クリニック 院長
梶原一人 (かじわら かずと)

慶應義塾大学医学部卒。ハーバード大学研究員、スタンフォード大学リサーチ・アソシエート。2006年に「眼科 かじわらアイ・ケア・クリニック」を開業。レベルの高い医療の提供だけでなく、「眼科難民®」を救うため「患者さんの立場になって優しく心のこもったケアをする(TLC=Tender Lovely Care)」を実践し、行列ができる評判のクリニックとなっている。