

花沢アイクリニック通信

第188号

18年8月



こくしょび ちょうねったいや 酷暑日と超熱帯夜



こんにちは。院長の梅津由子です。今年も厳しい暑さの夏がやってきました。

最高気温 40 度以上を指す新予報用語「酷暑日（こくしょび）」が気象庁により正式導入され、さらに夜間の最低気温が 30 度を下回らない夜を表す「超熱帯夜」という言葉も登場しています。「酷暑日」は体温越えの気温です。発汗作用による体温調節ができない温度ですので、非常に危険な温度です。酷暑日となる予報がでたら、非常に危険な温度の予報ということで、厳重な警戒

をしてください。酷暑日寸前の体温超えが続く所も多く、十分な水分補給と涼しい所での休息、十分な睡眠で、疲れはその日のうちに解消する必要があります。

日本の熱中症による死者は、平成に入

った頃は年間 200 人程度でしたが、令和に入ると年間 1000 人を超えています。「昔大丈夫だったから今も大丈夫」というわけにはいきません。また、熱中症は屋外だけでなく、家の中でより多く発生しており、救急搬送者の約 5 割が室内で発症しています。「夜間」や「エアコンをつけていない部屋」が特に危険です。昼間の熱が壁や天井にこもり、夜間に室温が下がらないことがありますので、就寝中もためらわずエアコンを朝までつけたままにしましょう。特に高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調節機能も低下しています。自分の体感温度ではなく、実際の室温を確認し、エアコンは「28 度以下」を目安に調整しましょう。

万が一、めまい・立ちくらみ・頭痛・吐き気などの症状が出たら、すぐに以下の行動をとってください。

涼しい場所へ移動する：エアコンの効いた室内や風通しの良い日陰へ。

体を冷やす：衣服を緩め、首の後ろ、脇の下、太ももの付け根を冷やす。

水分・塩分を補給する：意識がはっきりしていれば、スポーツドリンクなどを飲ませる。

※自力で水が飲めない場合や、意識が朦朧としている場合は、ためらわずにすぐ 119 番（救急車）を呼んでください。



花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町 2 6 9 5 - 1

0 2 3 8 (4 0) 0 6 0 6

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで受付です。

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	2:00 まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

「目の日焼け」 ～紫外線から目を守ろう～ 対策していますか？



ジョンソン・エンド・ジョンソンと日本気象協会の調べによると、約 8 割(77.4%)が紫外線対策を実施しており、日焼け止めクリーム・日傘・帽子などの”定番”アイテムが定着しつつあるようです。

しかし、紫外線は肌だけでなく、目にもダメージを与えます。紫外線による目のダメージが蓄積されると、けんれつはん 瞼裂斑や よくじょうへん 翼状片、はくないしょう 白内障などの眼疾患につながるおそれがあると言われています。健康な「目」を守るため、紫外線対策を日頃から意識しましょう！

Q. 「目の日焼け」とは何ですか？

A. 紫外線が目が届くことで、目の表面や内部に影響を及ぼす状態を指します。強い紫外線で充血や痛みが起こることがあり、長期的には白内障などとの関連も指摘されています。

Q. 曇りの日でも目の紫外線対策は必要ですか？

A. 必要です。紫外線は雲を透過したり、地面や建物に反射したりします。曇りの場合でも、快晴時の約6割の紫外線が地表に届くと言われています。晴れの日だけでなく、曇りや雨の日も対策を意識しましょう。

Q. 目の紫外線対策には、どのようなものが効果的ですか？

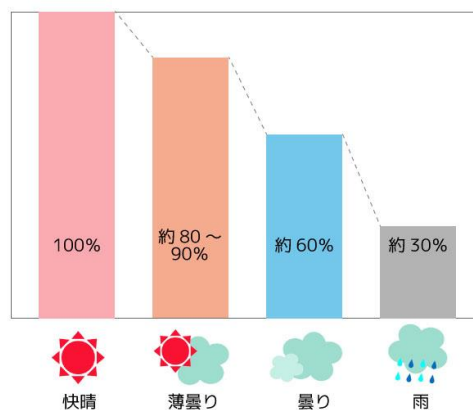
A. サングラス、UV カットコンタクトレンズ、つばの広い帽子を組み合わせるのが効果的です。目を守るなら、まずはサングラス。ただし、サングラスのレンズの色が濃すぎると視界が暗くなることで瞳孔が開き、目に紫外線が入りやすくなる可能性もあるので要注意です。普段コンタクトレンズを装用している人には、UV カット機能付きのものがおすすめです。UV カットコンタクトレンズは、素材に紫外線吸収剤が含まれているため、紫外線をカットできます。帽子は、つばの幅が7cm以上だと紫外線カット効果が高いと言われています。

<ジョンソン・エンド・ジョンソン HP 参照>

外出時には UV 対策を★
めだまいいきいきライフ！



天気ごとの紫外線量の比率



参照)気象庁「紫外線に関する質問」紫外線の性質について」

～編集後記～

UV カットコンタクトレンズは、ショップにて多数取り扱っております。今使っているコンタクトレンズに UV カット機能があるかどうかわからない...という方は、スタッフへお気軽におたずねください。

YASU・ビビ・まめちよ