

Vol.11

院長 関の

Face to Face

2009年 5月 1日発行



西洋人はよくサングラスをかけています。彫りの深い顔にサングラスは羨ましいほどよく似合うものです。ね。西洋人は北方で長い冬を過ごすため色素が薄くなり、低温の空気を少しでも温めて肺に送るために鼻が高くなったといわれています。色素の薄い眼は紫外線に弱いため、サングラスをかける習慣がついたのでしよう。

日本人も『サングラス』をかけましょう



近年、紫外線を浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすいことが明らかになっていきます。さらに「オゾン層破壊」によって地上に到達する紫外線が増加していることから、世界保健機関ではUV（紫外線）指数を活用した紫外線対策の実施を推奨しています。UV指数とは紫外線が人体に及ぼす影響の度合いをわかりやすく示すために、紫外線の強さを指標化したものです。詳しくは気象庁のホームページをご覧ください。

さて、サングラス選びですが、格好よければいいというものではありません。眼は、明るい場所では瞳孔を縮めています。サングラスといえはこげ茶のイメージが強いですが、暗い色のレンズは瞳孔が開いた状態になるので紫外線が普段より余計に入る可能性があります。きちんとUVカット処理されていないレンズは反射で多くの紫外線を吸収して逆効果です。つまりレンズ自体がどのくらい紫外線(UV)をカットするものなのかを確かめて購入するのが大切だということです。

関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・鍼灸院・
整体院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す

タイトルの「face to face」患者
さん自身と向き合っ
て患者さんの
症状と戦うことを願っ
てつけ
た
* 毎月1日の発行です