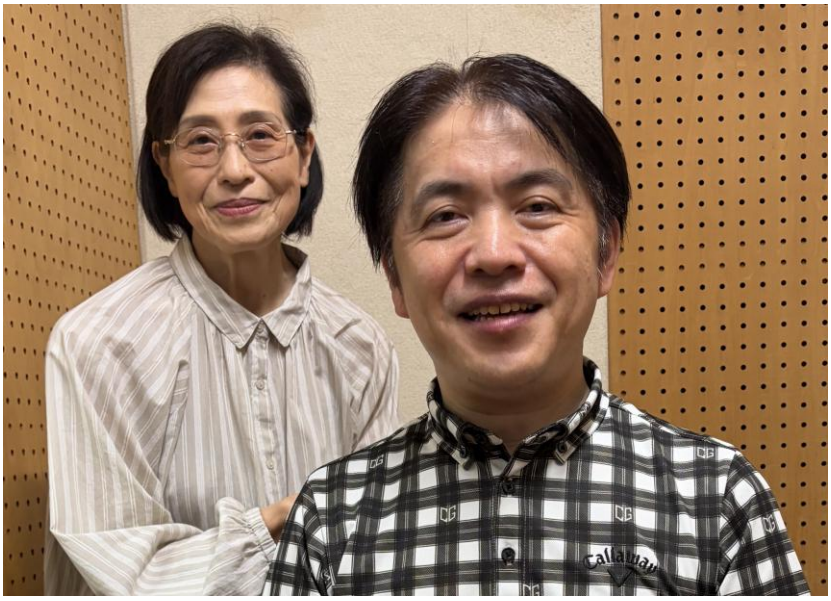
MBC ラジオ『ここが聞きたい！ドクタートーク』2026.10.3

第 1222 回放送分『眼科疾患』1 回目

ゲスト：宮本純孝ドクター



二見いすず

今月のドクタートークは「眼科疾患」をテーマにお送りいたします。
お話は、鹿児島県医師会 宮本純孝（みやもと すみたか）ドクターです。
宮本さん、よろしくお願いいたします。

宮本純孝Dr.

よろしくお願いいたします。

二見いすず

さっそくですが、今週は何についてお話しいただけますか。

宮本純孝Dr.

今週はまず目の紫外線対策についてお伝えいたします。

二見いすず

10 月に入ったとはいえ、鹿児島はまだまだ日中は日差しが強いですよね。
肌の紫外線対策はみなさんもよくされていると思いますが、
目の紫外線対策も必要になってくるのですね。

宮本純孝Dr.

昔は登山やスキーをするときだけ気をつければよかったのですが、
紫外線量が増えてきているので、最近では平地であっても気をつけたほうがいいです。
特に鹿児島は農業が盛んなので、
一年中外で太陽を浴びている農家さんも多いと思います
また常に屋外でお仕事をされているみなさんも気をつけていただきたいです。

二見いすず

長年にわたって太陽を浴び続けていると、目にどのような影響が出るのでしょうか？

宮本純孝Dr.

翼状片といって、白目の表面を覆っている半透明の結膜が、
目頭の方から黒目に三角状に入り込んでくる病気があります。
一部が黒目に伸びてきたように見えます。
紫外線のダメージが蓄積されていくと、
白内障や加齢黄斑変性を引き起こす可能性があります。

二見いすず

そうなんですね。ちなみに先ほど、
「以前は登山やスキーなどをするときだけ気をつければよかった」と
おっしゃっていましたが、こうした強い紫外線を浴びるような状態のときも
同じような病気になってしまうのですか？

宮本純孝Dr.

強い紫外線を浴びた場合は、溶接のときにおこることが多いですが、
角膜に炎症が起こり、角膜炎を引き起こすことがあります。
目が真っ赤に充血したり、痛みが出たりすることがあります。

二見いすず

こうした強い紫外線を浴びる場合、
そして一年を通じて長時間紫外線を浴び続ける場合、
いずれも対策としてはどのようなことが必要でしょうか？

宮本純孝Dr.

サングラスの使用をおすすめしています。

二見いすず

ファッションアイテムとして使っている若い世代の方だと
サングラスをかけることにあまり抵抗がないと思いますが、
今のお話だと自分の目を守るためにどの世代であっても
しっかりとサングラスを着けることが大切ですね。
どのようなサングラスがおすすめでしょうか？

宮本純孝Dr.

色が濃いものを好んで使われる方が多いイメージですが、
色の濃さよりも、UV の透過率が低いものを使っていただきたいです。
逆に暗いだけで UV の透過率が高いものを使用してしまうと、
サングラスの中で瞳孔が開いてしまい、

目の中に余計に紫外線が入りやすくなってしまいます。
適切なサングラスを使って紫外線の予防をするようにしましょう。

二見いすず

UV の透過率が低いものを選ぶことが大切なんですね。

宮本純孝Dr.

これから稲刈りの季節にもなりますし、あとはグランドゴルフなどの
屋外活動の際にも、紫外線対策を十分にしていただきたいと思います。

二見いすず

鹿児島は、本当に紫外線が強いので、
そうしたケアは今後ますます大切になってきそうですね。
今月は眼科疾患についてお送りいたします。
お話は鹿児島県医師会 宮本純孝ドクターでした。
宮本さん、ありがとうございました。

宮本純孝Dr.

ありがとうございました。