

## 夏登山シーズン到来、山開き始まる 山での強い紫外線から「目」を守りましょう ～紫外線の量は標高が高いほど多くなる～

夏の登山シーズンが到来しました。各地の山では山開きに向けて登山者を迎える準備をはじめています。最近では登山に体力増進や安らぎを求める人が増え、国内の登山人口が約 400 万人を超えるほど人気を博しています<sup>1</sup>。

登山で気をつけなければならないのは、雨風ばかりだけでなく、紫外線にも注意をしなければなりません。紫外線による肌へのダメージはよく知られていますが、目にも悪影響を及ぼすことも明らかになっています<sup>2</sup>。特に7月～8月にかけては目に悪影響を及ぼすと言われる紫外線 B 波が1年のうちで最も強くなります。そればかりでなく、紫外線は標高が高くなればなるほど紫外線の強度が増しますので、登山のときは十分な紫外線対策を行う必要があります。

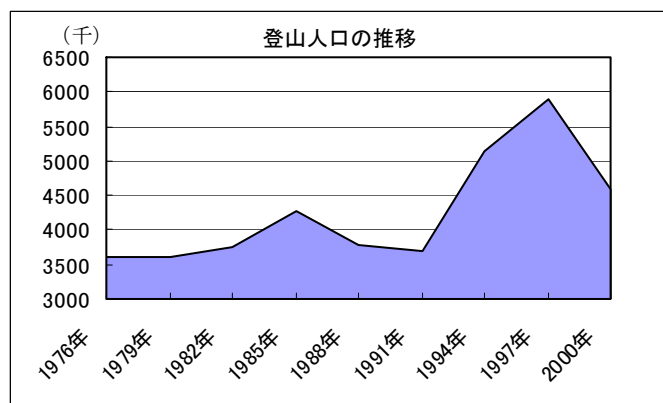
登山での目の紫外線対策として、帽子やサングラスなど様々な方法があります。ジョンソン・エンド・ジョンソンのコンタクトレンズ「アキュビュー」シリーズは全製品 UV カット。紫外線対策のひとつとして活用できるアイテムです。

今回のニューズレターでは、標高と紫外線の量の関係と、紫外線が目にも与える影響をご紹介しますことで、夏登山で役立つ紫外線対策をまとめました。

資料：文部科学省登山研修所

### ■ 増える登山人口

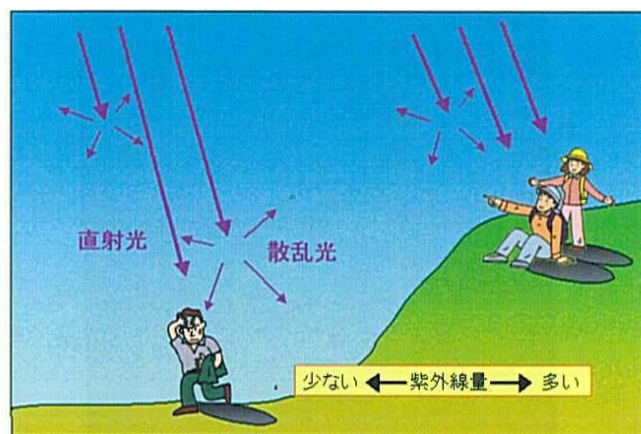
近年の健康ブームの波を受け、体力増進や心の安らぎを求め登山への注目が集まっています。1976年に約130万人の登山人口が1997年には約580万人となり、20年で約4.5倍にまで増えました。2000年には約460万人に落ち着いたもののその人気は衰えることを知りません。特に中高年（40代以上）に愛好家が多く、登山人口全体の約7割を占めています。



### ■ UV指数は標高が1000m高くなると約10%増加

紫外線は、上空から地上に到達する間に、空気分子やエアロゾル（大気中に浮遊する液体や固体の微粒子）により散乱され、その強度は弱くなります。標高が高いと、その地点から上空の大気量は少なくなるため、紫外線は散乱を受けにくくなり、標高の高い地点で受ける紫外線量は多くなります。また、標高が高いと大気を通過する際のオゾンによる吸収も少なくなり、紫外線は強くなります。一般的には、UV指数は標高が1000m高くなると約10%増加されるとされています。

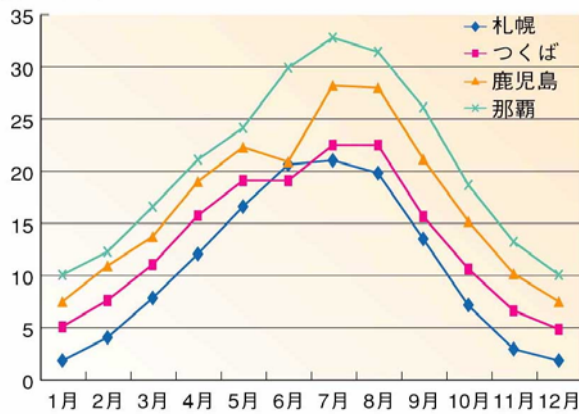
資料：気象庁



1. 文部科学省登山研修所資料より
2. WHO（国際保健機関）Press Release WHO/60 23 July 2002 より

## ■ 紫外線B波は7月～8月が最も多い

(単位:kJ/m<sup>2</sup>)



資料：気象庁

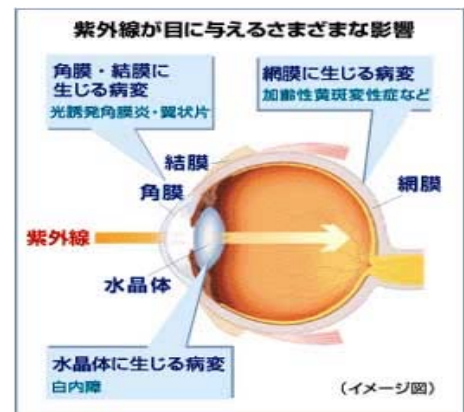
1年のうちで紫外線量が増えるのは太陽が地球に近づく4月から9月の間です。特に目に悪影響を与える紫外線B波の量が多くなるのは7月から8月の期間です。

近年のオゾン層の破壊によってオゾンホールが拡大し、紫外線の地表への照射量は年々増加しています。

※図は1日当たりの紫外線B波の量

## ■ 紫外線が目に与える影響

紫外線は目に大きな悪影響を及ぼします。目に入る紫外線はその多くが角膜で吸収されますが、波長によっては目の奥の水晶体や網膜にまで達することもあります。これが水晶体や網膜のダメージとなり蓄積され眼病や目の老化を促進させます。



## ■ 登山での目の紫外線対策とコンタクトレンズのメリット

山登りでの目の紫外線対策として、つばの広い帽子、UVカットサングラス、UVカットコンタクトレンズがおすすめです。また、これらを組み合わせることでさらに防止効果がアップします。

コンタクトレンズ業界のリーディングカンパニー、ジョンソン・エンド・ジョンソンのコンタクトレンズ「アキュビュー」シリーズは、その全ての製品がUVカット機能がついており、紫外線B波を約97%、紫外線A波を約81%、カットします。

山では、自然とふれあい裸眼と同じ開放感を満喫したいものです。コンタクトレンズを装着することによりメガネよりも一層自然を満喫できます。

### 【コンタクトレンズの5つのメリット】

- ✧ 不意の雨や霧でもレンズがくもるわずらわしさがなく視界がすっきりします。
- ✧ 山の中の草花や昆虫に目を近づけてしっかり観察できます。
- ✧ 階段や坂道でも足元がくっきり自然に見えます。
- ✧ カメラのファインダーをさっと覗けるので、シャッターチャンスを逃しません。
- ✧ 汗をかいても片手でさっと拭けます。

### 中高年にも人気、遠近両用タイプ「2ウィーク アキュビュー」バイフォーカル

登山は特に中高年に人気の高いレジャースポーツで、全登山人口の約7割を占めると言われています。そんな中高年には「アキュビュー」シリーズの中でも遠近両用タイプの「2ウィーク アキュビュー」バイフォーカルをお勧めします。

