

講義1

雪目になったら
どうする？



答える人
玉川進 (たまがわすすむ)
旭川医療センター病理診断科
1962年生まれ。北海道出身。
医学博士。道産子の常としてス
キー・スケートは人並みに滑れ
るが、本連載の執筆陣ではもっ
とも下手(というより他の連載
陣がうますぎるだけ)。好きな
ゲレンデは北海道旭川市のカム
イスキーリンクス

日々技術の進歩に励んでいる皆さんの
障害となるケガ、病気に、
北海道のお医者さん、歯医者さん、
救急隊員さんがお答えします。



それは雪目です。
濡れタオルを目に当てて
暗い場所で過ごしましょう。

1日中スキーをして夜になると、
涙がいっぱい出て
目が開かなくなります……。



これは雪目と呼ばれるもので、
医学的には電気性眼炎や紫外線
性角膜炎と言います。「電気」と
いうのは、鉄工所で電気溶接す
るときに眼鏡をかけていないと起
きることによります。原因は紫外
線によって目の角膜の表面の細
胞が死んでえぐれるためで、角膜
の神経がむき出しになって症状
が出ます。紫外線を受けてもすぐ
に表面がえぐれることはなく、お
よそ4時間から8時間後にえぐれ
てくるので、家に帰ってから症状
が出現し、夜に七転八倒すること
になります。

○目の構造

目は図1のように球体の構造を
しています。このうち紫外線で障
害を受けるのは、角膜の表面で
す。これは紫外線が物質を通過
しづらい性質を持っているためで
す。

角膜は3つの層からなり、層
の間は薄い膜で仕切られています
(図2)。強い紫外線を長時間受

けると、一番外側の層である角
膜上皮層の表面が剥がれてきま
す。するとそこに広がっている神
経がまぶたや外気で刺激を受け、
痛みやまぶしさを感じるとともに、
目を保護するために涙がたくさん
出てくるのです(図3)。ちょうど擦
り傷をした部分をつねに何か(目
の場合はまぶた)で擦られている
のと同じです。擦られている部分
が目ですから、どれだけ痛いかわ
想像できるでしょう。

○治療

放っておいても24時間から48
時間で症状は消失します。これ
は角膜上皮層の再生がとても早
いためです。耐えることができそ
うな場合は、目に濡れタオルを置
いて安静にして暗いところでひと
晩過ごします。周りが明るい
と、どうしても目をキョロキョロさ
せてしまうので症状を悪化させま
す。ひと晩耐えられそうになれば、
病院を受診します。病院では症
状に応じて麻酔薬や角膜保護剤

入りの眼軟膏で治療します。

○予防

雪山では太陽から直接紫外線
を浴びるほか、雪で反射した紫
外線も浴びるので、油断すると誰
でも雪目になります(雪目と言われ
るのはこのためです)。予防は簡
単で、ゲレンデに合ったゴーグル
やサングラスをかけるだけで完全
に予防できます。紫外線防止効
果は、目の前に置かれるサングラ
スより目の周囲を覆うゴーグルの
方が上です。パンフレットを見ると、
値段に応じてさまざまなアイ
テムが販売されています。予算が
充分にないときは、「このレンズじ
ゃちょっと暗いかな」と思えるアイ
テムを選択しましょう。暗ければ
瞳孔が開いて明るく感じるよう
になりますが、まぶしいのは防ぎよ
うがないからです。

また、雪目防止の点眼薬も市
販されているので心配な方は入手
されてもよいでしょう。

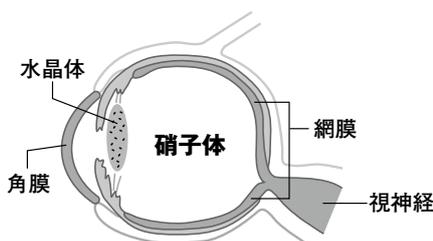


図1 目の断面図

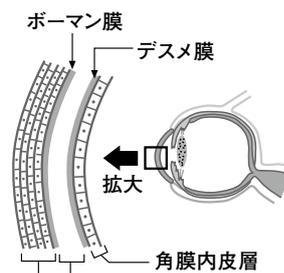


図2 角膜の断面図
紫外線が障害を受けるのは一番外側の角膜上皮層

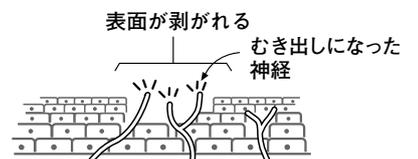


図3 表面が剥がれた模式図
神経がむき出しになって症状が出ます