IWANICHI COLUM

健康

帽子や日傘、サングラスを
子どもの紫外線対策

猛暑下では、強い紫外線から目を守る対策が求められる。目の保護にはサングラスが効果的だが、国内での着用率は依然低い。特に子どもの目の紫外線対策は遅れている。伊藤医院（さいたま市）眼科の有田玲子副院長は、帽子や日傘、サングラスなどの使用を勧める。

■白内障リスクが増大

紫外線量が近年増加する中、世界保健機構（WHO）は、紫外線が体に及ぼす影響の度合いを示す指標「UVインデックス」を活用し、対策を実施するよう推奨する。

紫外線が原因で起こる目の病気は、急性と慢性に分けられる。「紫外線角膜炎は紫外線による代表的な急性疾患で、『雪目』とも言われます。スキーや海水浴など、昼間に強い紫外線を浴びた数時間後に目が充血したり、涙が出たりといった症状が出ますが、大半は目を冷やすなどすれば自然治癒します」と有田医師。

一方、慢性疾患には白内障や、白目の組織が異常に増殖して黒目の方へ伸びてくる翼状片（じょうへん）、加齢によって網膜の中心にある黄斑部に異常が生じる加齢黄斑変性、まぶたの皮膚がんなどがある。

特に注意が必要なのは白内障だ。中年以降に発症するケースが多いが、「強い紫外線を小児期から浴び続けると、目の水晶体にダメージが蓄積し、発症が早まる可能性がある」。

■UVカット機能が鍵

目の紫外線対策の基本は、帽子をかぶる、日傘をさす、UVカット機能付きの眼鏡やサングラスで目を保護すること。「サングラスは目を守るために必要なものと考えましょう。抵抗があるなら、UVカット率が高い眼鏡でも効果が期待できます」

レンズの色とUVカットの性能は関係ない。むしろ黒など色の濃いサングラスを掛けると、瞳孔が開いてより多くの光を取り入れようとする。「紫外線をより多く目に取り込んでしまう危険性があるため、UVカット効果のあるサングラスを選びましょう」

安全性も重視したい。雑貨店にあるファッションサングラスではなく、折れにくい素材や構造が工夫された子ども用のサングラスを扱う眼鏡専門店で購入するのが望ましい。

また、保護者や祖父母ら大人が率先して着用するように心掛けたい。「目を守るために、幼い頃から外出時のサングラス使用を習慣にすると、子どもも抵抗なく使うようになるでしょう」とアドバイスする。

◇　◇

伊藤医院の所在地　〒337-0042　埼玉県さいたま市見沼区南中野626の11　電話048（686）5588

夏季うつ病
夏ばてと勘違いも

季節性感情障害（SAD）の一種で、冬場に抑うつ症状が表れる冬季うつ病は、比較的よく知られている。一方、同じSADでも、夏場に発症する夏季うつ病については、時として夏ばてと思われてしまうなど、見過ごされがちだという。品川メンタルクリニック（東京都港区）の渡辺真也院長に話を聞いた。

■不規則な生活

冬季うつ病が秋から冬に発症して春から夏の間は症状が治まるのに対し、夏季うつ病は、春の終わりころから夏にかけて発症して秋から冬の間は症状が表れない。「体のだるさ、疲労感、食欲不振といった症状が目立ち、夏ばてと思われてしまいがちです」と渡辺院長は説明する。

冬季うつ病は日照時間が短い時期に発症し、光を浴びる治療法（光療法）がある。日照時間の長い夏はうつ病のイメージとは遠いが、「夏は日照時間が増える分、活動時間も増えて、就寝時間が遅れるなどして睡眠不足になりやすいです。また、長期休暇があるため、生活リズムが不規則になりがちです。こうした要因が、うつ病の発症リスクになります」。実際、夏休み明けに学校や職場に行けないケースもあるという。

一般にうつ病は女性に多い特徴があり、「夏は薄着になり、海水浴などで体形が分かりやすい服を着る機会が増えるため、体形に対するコンプレックスが大きなストレスとなり、抑うつ症状を誘発、悪化させてしまうこともあります」

■日記も予防策

予防法として、「食事や睡眠、運動など規則正しい生活を送ることが大切です。毎日の就寝・起床時刻や食事の時刻など日記をつけることをお勧めします」

気になる症状が表れたら、精神科か心療内科を受診するのがよい。「症状が2週間続くようなら、早めに専門家を受診してください」。夏季うつ病に特化した治療法はないため、抗うつ薬などを用いる薬物療法や、精神療法が主体となる。ただ、基本はあくまで「規則正しい生活習慣」。

「夏は誰もが楽しさを味わえる季節ですが、暑さによる熱中症や夏ばてに注意を払うだけでなく、精神的な不調にもつながりやすいことを認識してほしいです」と渡辺院長はアドバイスしている。

◇　◇

品川メンタルクリニックの所在地　〒108-0075　東京都港区港南2の6の3　シントミビル5階　電話（0120）772248

◆夏季うつ病

誘因：睡眠不足や不規則な生活リズム

症状：抑うつ（気分の落ち込み）、だるさ、疲労感、食欲不振

対策：規則正しい生活を心掛ける

眼底画像から血圧や血糖値推定

眼底の画像から、メタボリック症候群に関連する血圧や血糖などの値を推定する人工知能（AI）モデルを開発し、一般公開したと、国立情報学研究所などの研究グループが発表した。

同研究所などはこれまで、眼底画像から年齢や性別を推定するAIモデルを開発してきた。今回発表したAIモデルは、17～94歳の眼底画像約13万枚と、それぞれの血圧（収縮期と拡張期）、血糖値、腹囲、体格指数（BMI）の数値を学習。眼底画像を基に数値を算出したところ、血圧、血糖値、腹囲、BMIを一定の精度で推定できることが分かった。

研究グループは「新たな視点で、メタボのリスク評価を行う手段として活用が期待される」とした上で、「AI技術が健康診断などに導入され、簡便な方法で健康リスクを可視化できるようになるかもしれない」としている。

簡便な生活習慣質問票を開発
身体活動量の数値化も

国立長寿医療研究センターなどの国際共同研究グループは、運動頻度や社会活動などを調査し、身体活動量の算出もできる「ライフスタイル質問票」の日本語版を開発したと発表した。

これまで患者の生活習慣の情報を収集する際、簡便で有用な日本語の質問票がなく、各施設でそれぞれの質問票を使うケースが多かったため、施設間や国内外での比較、定量評価などが難しかった。

研究グループは、米国のメイヨー・クリニックで使われてきた質問票を、日本の風習や文化に適した形に修正して開発した。

質問票は二つに分かれ、身体活動については、運動（散歩やジョギングなど）・活動（洗濯や掃除など）を行う1日の平均時間から、総身体活動量の算出が可能になった。文化活動の質問項目には、瞑想などの「精神的活動」を加えた。

研究グループは「一般診療や自治体の調査、疫学研究などに幅広く活用できる」としている。

▼心機能低下が脳の体積減少に関連

心機能の低下は、認知機能の低下や認知症の初期兆候である脳の体積減少に関連することが分かったと、オランダなどの国際共同研究グループが発表した。

研究グループは、欧米の七つの研究の参加者1万889人（平均年齢66.8歳）を対象に、心エコー検査または心臓MRI検査で測定した心機能や心不全の有無と、脳MRIで測定した神経変性や脳小血管病のマーカー（灰白質、海馬、大脳白質病変の体積など）との関連を調べた。

分析の結果、心臓が正常に収縮できなくなる「収縮機能障害」は、脳の体積減少に関連することが分かった。また、心エコーで弛緩（しかん）障害などの特徴を示した「拡張機能障害」がある場合も、脳全体や海馬の体積の減少に関係した。

さらに、研究参加者のうち心不全患者302人のデータを分析したところ、心不全は脳の体積減少に関連し、特に海馬の減少に強く関係することも分かった。

メディカルフラッシュ

▼脂肪性肝疾患、死亡率高く

脂肪肝に加え、肥満や高血圧などを併発する「代謝機能障害関連脂肪性肝疾患（MASLD）」の患者は、死亡リスクが高く、肝臓以外のがんなどで死亡する人も多いことが分かったと、スウェーデンの研究グループが発表した。

研究グループは、2002～20年の同国の医療データに登録されたMASLD患者1万3099人と、一般人口のデータから年齢や性などを合わせた11万8884人（対照群）を対象に、死亡率や死因を調べた。

その結果、追跡期間（中央値でMASLD群4.7年、対照群5.8年）中の死亡率は、対照群7.7%に対し、MASLD群は12.4%だった。死因別の分析では、対照群と比べ、MASLD群は精神疾患を除いたすべての死因での死亡リスクが高かった。

また、15年間の累積死亡率を見ると、MASLD群で最も多い死因は肝臓以外のがん（7.3%）と心血管疾患（7.2%）だった。

この紙面はメディカルトリビューン＝時事の配信記事で編集しています。