



プールと眼

夏がやってきました。学校のプール授業が始まり、家族でプールや海に出かけることもあるでしょう。プールの水は目によくないといわれていますが、プールや海でのゴーグルは本当に必要なのでしょうか。目は乾かないように涙や粘液で保護されています。

しかし、水道水で50秒間洗い続けると角膜を保護している涙液層なみどくが傷み、目の健康を害する可能性が高まるといわれています。ではどうするのがよいでしょうか。

水道水には消毒のための塩素が入っていますが、この塩素が目を刺激します。プールでは時間とともに塩素が抜けてしまうため、感染予防の目的で通常さらに塩素を加えて濃度を高くしてあります。水泳の上級者ほど水中で目を開けている時間が長いいため、目を守るゴーグルを使う必要がありますが、小さいお子様がレジャープールで水と戯れる程度であれば、わざわざゴー

グルの着用を強いる必要はないでしょう。ただ個人差があり、塩素に反応しやすい目の人もいるため、プールのあとに充血や異物感が強い人はできるだけゴーグルを使用するよう心がけましょう。またゴーグルには水泳中に他の人の手足が当たった際、防具としての働きもあります。近視の人には度の入ったゴーグルもあります。安価なゴーグルはすぐに水が中に入り、目の保護にならない場合もあるので注意してください。

それではプールや海のと、目を洗うのはいけないのでしょうか。目は涙とまばたきによる自浄作用を備えているので、これを不要とする眼科医も多くいます。しかし洗眼が数秒であれば、問題はありませんし、特に海水には微生物がいるので感染の予防に役立つものと思われます。