

## 人生を輝かせる山登りのススメ(第8回)

### 安全登山のために大切なサングラスの選び方

2016.02.22

シーズンが変わるたびに新しい機能を持ったモデルが出るといっても過言ではない登山用品。その中で、大切な機能を持っているにもかかわらず、ウェアやザック、登山靴などと比較すると重要度があまり認知されていないのが「サングラス」です。



山にもよりますが、無積雪期の山でサングラスを掛けている人は、平均2割といったところ。掛けたほうがいいことは、漠然と分かっていても、後回しにしがちな装備といえます。しかし、サングラスにはまぶしさを防ぐだけでなく、重要な機能があるのです。そこで、今回は登山をする上で知っておきたいサングラスの機能を3つに絞って紹介します。

#### 有害な光から目をプロテクト

もともと目は光を受け入れる器官なので、紫外線などに対する防壁が強くありません。みなさんが日焼けを気にする肌以上に、目は紫外線の刺激に弱いのです。しかも、紫外線量は標高が1000m上がると10%程度増えるといわれており、標高3776mの富士山山頂なら地上の約140%、奥多摩を代表する山、御岳山でも標高は929m、地上の約110%近い紫外線を浴びる計算になります。さらに、日常より長時間野外にいる登山は、受けるダメージも大。従って、雪山や夏のアルプス稜線(りょうせん)歩きではサングラスは必須です。もちろん、低山であってもしっかりと紫外線対策を心掛けたいものです。

そこで知っておきたいのが、サングラスの「色の濃さ」と「紫外線を防ぐ機能の高さ」の関係です。実は色の濃さと紫外線防止機能は、関係ありません。紫外線対策を考えるなら、「色の濃さ」で判断するのではなく、レンズが「UVカット機能」を持っているかどうかをチェックしましょう。最近のスポーツ用サングラスは、UVカットレンズ仕様になっていますが、色がついただけの製品もあります。購入時に意識してチェックしましょう。

反射光カット機能は、見え方を事前に確認しよう… 続きを読む