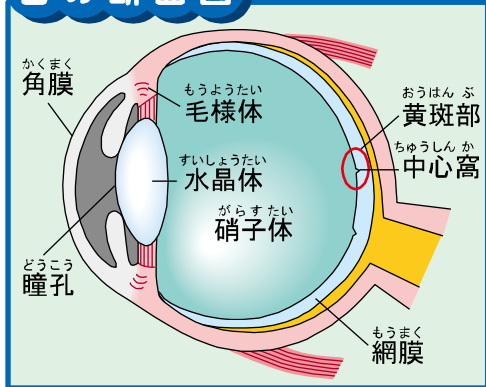




現代人の目を疲労させる“ブルーライト”その対策法は…?

パソコンやスマートフォンの普及で「ブルーライト」の話題をよく耳にするようになりましたが、しかし、この「ブルーライト」のことを詳しくご存知の方は、まだまだ少ないのではないのでしょうか？ そこで今回は、この「ブルーライト」に関することをいろいろご紹介させていただきます。

目の断面図



ブルーライトって何?

ブルーライトは、目の角膜や水晶体を通り越し、網膜にまで達してしまう青色の光のことです。人間の目で見ることができる光の中では「紫外線」に最も近く、強いエネルギーを持っています。パソコンやスマートフォンのディスプレイ、LEDの照明にはこのブルーライトが多く含まれていて、この光を見続けると目や体に大きな負担がかかると言われています。



どんな機器が発光量が多い?



ブルーライトは「パソコン」や「スマートフォン」以外に、「ゲーム機」や「液晶テレビ」にも多く含まれていて、大人はもちろんのこと、子供への悪影響も心配されています。20世紀以前まで広く普及していた“ブラウン管テレビ”と比べても、現在のデジタル機器のブルーライト発光量は格段に増えているようです。

目や体への影響は?

では、ブルーライトを長時間浴び続けると、目や体にはどのような影響があるのでしょうか？

網膜へのダメージ

目の水晶体や角膜を通り抜けるブルーライトは、網膜の中心にある「黄斑部」に直接ダメージを与えます。その黄斑部が異常な老化を起こしてしまう病気「**加齢黄斑変性**」は、ブルーライトとの関連性が問題視されており、進行すると失明してしまいます。



目の疲労・痛み

光の波長が短いブルーライトは、波長の長い赤い光に比べて散乱しやすい性質があります。つまり、**ブルーライトの下で物を見ると像がぼやけやすいため、無意識のうちに目がピントを一生懸命合わせようとします。** その結果、目が疲れたり痛みが現れたりなどの眼精疲労につながってしまいます。

睡眠の質の低下

人間は「メラトニン」と呼ばれるホルモンの分泌が夕方から増えることで、夜になると眠くなります。しかし、ブルーライトにはこのメラトニンの分泌を抑える作用があります。したがって、**寝る直前までブルーライトを浴びていると、寝つきが悪い、眠りが浅いなど、睡眠に悪い影響を与えてしまいます。**

自分でできる対策法は?

ブルーライトからの目や体への負担を軽くするためには、次のようなことに気をつけましょう。

- デジタルディスプレイ機器での作業は、1時間行ったら15分間の休憩をとる
- ブルーライトをカットするメガネやフィルターを利用する
- 睡眠の1時間前にはスマートフォンやパソコンの使用をやめる
- ディスプレイの明るさやコントラストの設定を弱く調節する

20～50代の会社員では、1日平均11時間ほどスマートフォンやパソコンなどの画面を見ているそうです。大切な目の健康を守るために、できるだけ利用時間を減らし目を休める工夫をしてみましょう。

