

# 健康ぷらざ

## No.456

企画:日本医師会

# ブルーライトってなあに? 浴びすぎに気をつけよう

ブルーライトは、自然界にある光の一部です。

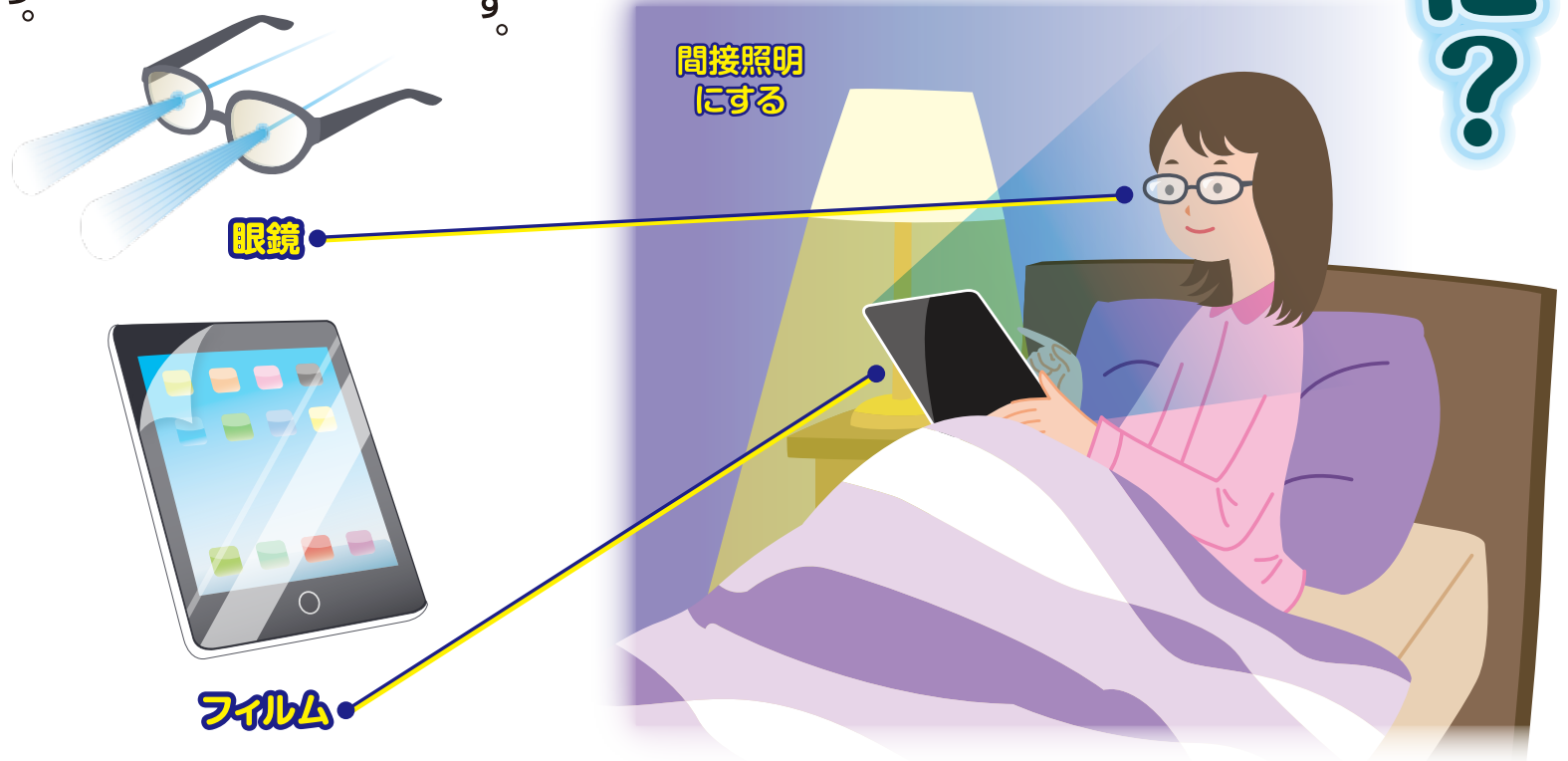
紫外線と同じように太陽から発せられ、日没後は少なくなるので、日の出とともに起きて夜は眠る、  
というヒトの体内時計の調整に関係しています。

ところが、ブルーライトを使ったLED照明機器や液晶画面、スマートフォンなど電子機器の普及に伴い、身近な場所でブルーライトをたくさん浴びるようになりました。

元々は浴びることのなかった夕方や夜の時間帯にも、ブルーライトを浴びることで、脳が休養モードにならず体内時計が乱れ、寝つきが悪い、夜に目が覚める、寝不足など睡眠に関するトラブルが起こっています。また、ブルーライトの光は、短く散乱しやすい特徴があり、近い距離で浴びるとたくさんさんのブルーライトが目から入るので、疲れ目の原因とも言われています。

ブルーライトを浴びすぎないようにするためには、間接照明にしたり、電子機器を使う時にブルーライトをカットするフィルムやソフトウエア、眼鏡を使うなどの方法があります。

睡眠や目の疲れで気になる症状がある時は、かかりつけ医や眼科を受診しましょう。



指導: 慶應義塾大学医学部眼科学教室 特任准教授 綾木 雅彦