

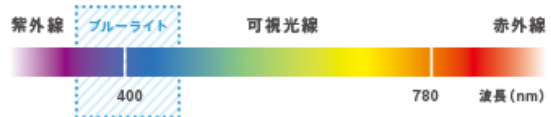
# ブルーライト 知っていますか？

！危険！

ブルーライトが人体にどんな影響を及ぼすのかまでは知りませんでした。  
「なんとなく目が疲れそう」くらいの認識の人って多いのでは。

## ブルーライトとは？

パソコンやスマートフォンなど、LEDディスプレイから発せられる青色光のこと。可視光線\*1の中で最もエネルギーが高く、網膜にまで到達してしまうことにより、体内時計を狂わせたり、眼に与える影響が懸念されています。







紫外線    **ブルーライト**    可視光線    赤外線  
400    780    波長 (nm)

紫外線と波長が近い、380~495ナノメートルの青色光

\*1 電磁波のうちで、光として人間の眼に見えるもの。

あなたの身の回りにも…

眼球に対する直接的なダメージも与えることがわかってきました。  
パソコンやスマホを日常的に使っている身としては、とても恐ろしい話です。

## 1) 眼精疲労…目が疲れやすい方は要注意！

紫外線に近いエネルギーを持つブルーライトは、眼球を覆う目の重要な部分「角膜」まで届く強い光を発しています。そのため、長時間浴び続けると、角膜に異変が起こり、眼精疲労や頭痛を引き起こしてしまいます。  
本来は加齢に伴い発症する「加齢黄斑変性」になるリスクも高まります。最悪の場合、失明する可能性もあるので、デジタル端末の使用時間をしっかりコントロールしていきましょう。

## (2) 睡眠障害…寝つきが悪い方は気をつけて！

自然光にも含まれているというブルーライトは、人間の生活リズムを乱してしまう危険性があります。一日中浴び続けていると、体は「いつ寝たらいいの？」と混乱してしまうのです。「最近寝つきが悪くなった」「目覚めが悪いな」と感じる方は、睡眠障害の症状が出ている証拠かもしれません。寝室にスマホを持ち込んだり、一日中デジタル端末と向き合う生活を改めましょう。

「ブルーライト対策をしないまま長期にわたって取り入れていると

- 1) 眼内に体をさびさせる悪玉物質「活性酸素」が著しく増加
- 2) 眼精疲労やドライアイなどの不調症状
- 3) 『白内障』や『加齢黄斑変性』という眼の成人病の発症を促進


現代人がブルーライトを浴びずに生活するのは不可能

現代人の生活にはLEDの光が溢れています。パソコンやスマホ、タブレット、液晶テレビといった電子機器はもちろん、通常の照明器具もLEDを採用したものが普及しつつあります。ブルーライトが体に悪いとわかっているにもかかわらず、これらを抜きの生活はできません。

**PC・スマホのヘビーユーザーはご用心！**

## IT時代のブルーライト注意報

PC、スマホにタブレット。IT機器なしに語れないボクらの日常。知らずに「デジタル疲れ」が蓄積する中、目への負担も急増中。そこには「ブルーライト」が大きく影響しているという。PC使用時間の長い人は、今すぐチェック！そして対策を！



- 1) 夜眠る前の2～3時間は、パソコンやスマホ、テレビなどの画面を見ない
- 2) 深夜の照明として白熱灯や蛍光灯を利用する、あるいはブルーライトを抑える機能付きのLED照明を使う
- 3) パソコンやスマホを使わざるを得ない場合は、ブルーライト対策用メガネを利用する  
(目に与える影響を50%以上も削減できる)