

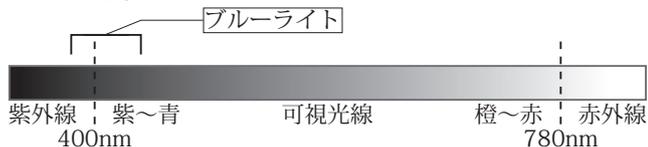
# Blue Light

私と健康

パソコン・ケータイ・テレビ・ゲーム……どれも私たちの生活には不可欠と言っても過言ではありません。しかし同時に、これらが人体に害を与える可能性があることは皆さんもご存知かと思います。この記事ではその原因のひとつである「ブルーライト」についてご説明します。(たかし)

## 1 ブルーライトとは？ What's "Blue Light" ?

ブルーライトとは波長が380~495nmの青色光のことを指し、可視光線の中で最も強いエネルギーを持っています。それゆえ角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達し、さまざまな悪影響を人体に与えます。パソコンの画面など、LEDを用いた液晶や照明から発せられる光にはこのブルーライトが多く含まれています。



## 2 ブルーライトの及ぼす害は？ What's the defect of "Blue Light" ?

ブルーライトの人体への影響は大きく2つに分けられます。

### ★眼への影響

網膜をはじめとする眼球そのものにダメージを与え、眼の疲れや痛みを引き起こします。また、将来的には加齢黄斑変性をはじめとする眼球疾患にかかるリスクが高くなります。

### ★体内時計への影響

夜間にブルーライトを吸収すると、脳にある体内時計が昼間と勘違いします。この体内時計の狂いにより睡眠障害や、それに起因する生活習慣病、更にはがんなどのリスクが増加します。

## 3 ブルーライトとどう付き合う？ How should we live with "Blue Light" ?

### ★眼を休ませる

単純かつ最も大切な対処法です。厚生労働省が示すガイドラインでは、作業時間が連続して1時間を超えないようにすることや、作業と作業の間に10~15分の休止時間を設けることを勧めています。



### ★ブルーライト遮断メガネ

ブルーライトを一定量遮断できるメガネやコンタクトレンズが製造・販売されています。これらにはレンズの色を黄色がかったものにするなど、ブルーライトを吸収・遮断する技術が施されています。



### ★パソコン画面の設定変更

パソコンでは画面設定からブルーライトの量を調節できます。慣れないうちは画面の色調に多少違和感を覚えるかもしれませんが、それはブルーライトの量が減っている証拠です。



※この記事はブルーライトカットの学術的根拠を示したものではありません。あしからずご了承ください。

### 参考文献 Reference

- ★坪田一男 (2013) 『ブルーライト 体内時計への脅威』 集英社
- ★ブルーライト研究会 Blue Light Society (<http://blue-light.biz/>)
- ★厚生労働省 「VDT作業における労働衛生管理のためのガイドライン」

はみだし  
すてーじ

雨いらんわ！  
⇒本当に本当に本当にごめんなさい。

(工・4 やぶ)  
(第30代らいふすてーじ編集部雨男担当；編)