

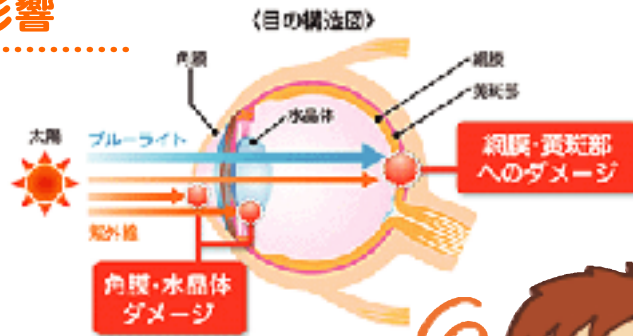
# ブルーライトから自分の「瞳」を守れていますか？

スマホやゲーム器、テレビ・パソコンは誰もが手にする毎日。これらの機器からはブルーライトという人体に悪影響を及ぼす光を発しています。あなたは、そんなブルーライトから自分の”瞳”を守れていますか？

## 「ブルーライト」の影響を受けると…

### 網膜・角膜への影響

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとする箇所が見えにくくなる病気「加齢黄斑変性」の原因になります。



### 睡眠障害によるホルモンバランス・自律神経への影響

網膜がブルーライトの刺激を受けると、脳は朝だと判断しメラトニンというホルモンの分泌が抑制され覚醒されてしまうからです。既に時計遺伝子や体内のホルモンバランス異常、自律神経への悪影響などが明らかになっています。



### 精神障害による様々なホルモンへの影響

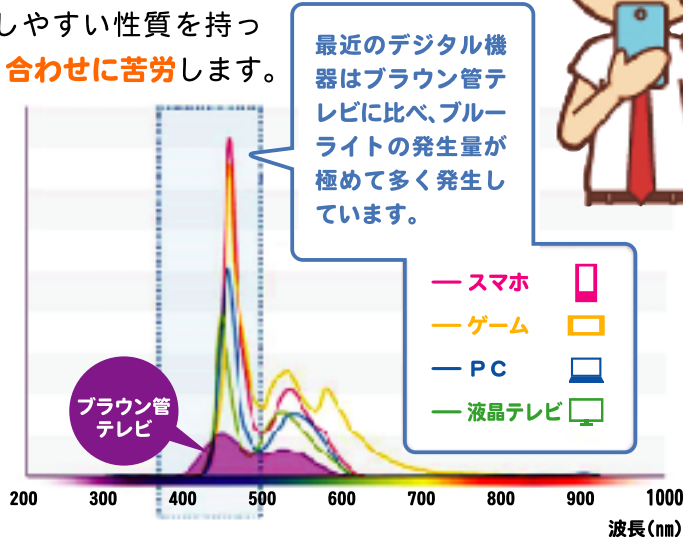
心の状態に影響するさまざまなホルモンを刺激してしまう。

### 生理機能リズムへの影響

生理機能のリズムに影響し肥満やがんなど、様々な病気の引き金になります。

### 目の疲れ、首・肩の凝り等への影響

ブルーライトは散乱しやすい性質を持っているので脳はピント合わせに苦労します。ブルーライトは他の光よりもエネルギーが強いため、瞳孔を縮めようとして目の筋肉も酷使され、目の疲れや首・肩の凝りなどに影響を与えてしまいます。



### ブルーライトの悪影響を防ぐ | 予防策 |

- ① ディスプレイの明るさを下げる事やブルーライト軽減アプリを使用する。
- ② ブルーライト対策眼鏡や液晶フィルムを使用。
- ③ 1日の使用時間を抑え、特に夜間は最低限に。

### | 日 | ご | ろ | の | 生 | 活 | の | リ | ズ | ム | を | 整 | え | ま | し | ょ | う |

ブルーライトの影響は生理機能やホルモンバランスへの悪影響など様々な病気の引き金になりかねません。日ごろから1日の使用時間を抑え朝夜の生活のリズムを整えるように心がけましょう！

■ 田富ウェルネスセンター 伴野より

