

ブルーライト

ブルーライトとは可視光線の1つですが、発光源となるスマートフォンやPCなど日常的に使用する現代社会では切り離せないものとなっています。最近では、健康への影響が懸念されています。



【ブルーライトによるメリット】

- **朝にブルーライトの光を浴びると**、目から脳に伝わり、体内リズムを整え、質の高い睡眠やホルモンバランスを整えてくれる。

【ブルーライトによるデメリット】

目への影響

- 目の疲れや痛み（ドライアイ）
- 網膜へのダメージ（加齢黄斑変性症の原因になる場合も）



肥満への影響

- 体内リズムが乱れると、体温や心拍、血圧、血糖値、ホルモンなどといった生理機能の変動リズムに影響し、糖尿病や高血圧、心筋梗塞といったメタボリックシンドロームのリスクを高める。



睡眠障害

- **夜にブルーライトを浴びると**、体内リズムが乱れ睡眠の質が低下する（寝つきが悪い・眠りが浅い等）



精神への影響

- **昼や夜に長時間ブルーライトを浴び続けること**で、人間の精神状態に影響を与えるホルモンを刺激し、不安やイライラなどしやすくなる



【ブルーライトへの対策をしましょう！！】

① 色温度（画面の光の色）や輝度（画面の明るさ）を下げる

- 色温度を下げると、青白い画面から黄色みを帯びた画面になり、輝度を下げると、画面が暗くなる
- スマホなどにはブルーライトカットのアプリや、ブルーカットフィルムなどを使用する

※色温度や輝度を下げることによって画面が見づらくなり、視力が低下してしまうという逆効果のため、ちょうどいい設定を調整しましょう

② パソコンによる作業を工夫する

- パソコンなどのVDT作業は、あまりディスプレイに近づき過ぎない
- 1時間作業を行った後は、15分の休憩をとる
- ブルーライトカット眼鏡を使用する

③ スマホを見すぎない

④ ビタミンCやビタミンEをとる

- 野菜、果物、アーモンド、アーモンドミルク等

