

目に負担／睡眠リズム調節

弘・島根大医学部教授 晶画面を見つめるような生活スタイルは過去にならなくなった。人体への影響を多角的に考える必要があり、医学的評価は定まっている。

太陽の光は白っぽく性質もあるため、光が強いと害があるかもしれない。有害である可能性を考えて眼鏡を利用するのでもいいが、加齢黄斑変性の原因かどうかも含め、まだよく分からないというところは知っておくべきだ。

一方「ブルーライトは私たちの健康な生活に欠かせないものでもある」と言っているのは、睡眠リズム調節に専門の国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所の三島和夫部長。網膜の体内時計の調節に関わっている細胞にブルーライトが当たると、睡眠を促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑えられる。朝に適量のブルーライトを見ることで正常な目覚めをもたらすのだ。

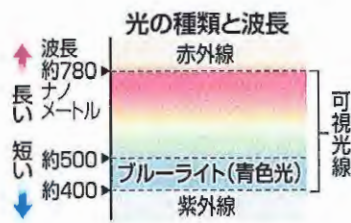
医師らが 人体への影響探る

だ。波長は約400〜500ナノメートル（ナノは10億分の1）と紫外線に次いで短く、エネルギーが強い。短時間で明らかに目の奥の網膜まで届く害なこうした強い光源と

仕事でも家庭でも、こうした画面に向き合う人が増える中、ブルーライトの研究が盛んに行われている。世話人代表の坪田教授（眼科）はこう話す。

「ブルーライトを排除するのではなく、適量なつきあい方を明らかにすることが求められている。それにつながる研究を進めたい」と坪田教授が、これほど長時間、液晶画面を見つめる人が増え、画面から出る「ブルーライト」への関心が高まっている。

目に有害とされる一方、睡眠・覚醒リズムの調節に重要な役割を担うことも分かってきた。医師らが研究会を発足させるなど、ブルーライトと賢くつきあう方策を探る動きが活発化している。



液晶画面から出るブルーライト 賢くつきあうには？



パソコンとスマートフォン。こうした液晶画面を長く見続ける人が増え、画面から出る「ブルーライト」への関心が高まっている。

また、網膜の病気「加齢黄斑変性」にもブルーライトが関係している可能性が指摘されている。比較的少ないほど微量だが、これほど長時間、液晶画面を見つめる人が増え、画面から出る「ブルーライト」への関心が高まっている。