

ブルーライト予防について

日本工学院専門学校

日本工学院八王子専門学校

学生相談室



ブルーライトとは

- ブルーライトとは、目で見ることのできる光（可視光線）の中で、青色の光のことをいいます。
- ブルーライトはパソコンやスマートフォン、携帯ゲーム機などのLEDディスプレイや、LED照明に多く含まれます。デジタルディスプレイから発せられるブルーライトは、目や身体に大きな負担をかけます。
- 光は距離が近いほど強くなります。さらに、暗い場所では瞳孔が広がるので、通常より多くブルーライトを吸収してしまいます。

⚠ 暗い部屋で、顔の近くでスマホを見るのは、目には大きなダメージ！ ⚠



ブルーライトは体内リズムの乱れをまねく

- ブルーライトは太陽光に含まれており、本来は体内リズム（サーカディアンリズム）を整え、健康を維持する大切な役割を担っています。人の体は光を浴びることで、昼夜の時間を判断しているのです。
- 朝、太陽の光を浴びることで、体は活動を始めます。
昼間はブルーライトを見ても問題ありません。
- しかし夜にブルーライトを見てしまうと、体が昼と勘違いして、体内リズムが乱れてしまいます。すると、十分な睡眠ホルモンが分泌されず「時差ボケ」のような症状が出てきます。(寝つきが悪い、眠りが浅い、朝起きられない、昼間ぼーっとするなど)

ブルーライトの影響

- 目への影響 網膜へのダメージ、目の疲れ、目の痛み など
(眼精疲労やドライアイの原因になります)
- 睡眠の質の低下 寝つきが悪い、眠りが浅い、朝起きられない
- 精神への影響 イライラ、落ち込み、集中力の低下
- その他 体内リズムが乱れると、太りやすくなる、
癌になりやすくなるといった研究もされています

ブルーライト対策

- ブルーライトカット加工された眼鏡をかける
- ブルーライトカットフィルムを貼る

パソコン用、スマートフォン用、携帯ゲーム機用とさまざまなフィルムがあります

- 画面の光量を落とすだけでも効果的です

就寝2時間前には、明るさを抑えたナイトモードに切り替えましょう

- 日光浴で体内リズムを調整

朝起きにくいなどの症状が出ている場合は、起床後に必ずカーテンをあけて、

30分ほど太陽の光を浴びましょう。頭がスッキリして、寝つきもよくなります。

出典：[ブルーライト研究会](#)