



## ブルーライト

ブルーライトは可視光線の一部で自然光に含まれるものですが、近年スマホやPC画面などから発する**ブルーライトが眼精疲労や睡眠障害、網膜光障害の原因になるとの指摘**があり、それをカットする眼鏡が商品化されております。日中に自然光から大量のブルーライトを浴び、日没とともにブルーライトが減ると、脳にある松果体という器官からメラトニン分泌が促され、睡眠へと導かれます。**就寝前にブルーライトを見ていると体が覚醒**してしまうので**睡眠障害**になりやすく、その結果として生活習慣病などの病気の発症にも影響するということのようにです。また、ブルーライトは381nmから500nmの短波長で空気中の埃や水分により散乱しやすい性質があり、眩しさやちらつきの原因となり、PC画面などを長時間みていると疲労の原因となるのではないかとされています。



## 小児とブルーライトカット眼鏡

先日、某メガネメーカーが小学生達に無償でブルーライトカット眼鏡を配布するという話があり、慌てて学会が主体となり、反対意見声明を出したということがありました。「**小児にブルーライトカット眼鏡の装用を推奨する理由はない**」という各学会からの声明になります。以下にその理由を示します。

- ① 就寝前ならともかく日中にブルーライトをブロックする眼鏡をかける意味はない。
- ② 近視抑制のためには十分な日光が必要と言われており、それを妨げる可能性ある。
- ③ 米国一流雑誌に掲載されたランダム化比較試験では、眼精疲労軽減に効果がなかった。
- ④ 端末画面から発されるブルーライトはそもそも自然光よりも少なく、網膜光障害は、起こりえないという意見もある。

すでにお持ちのブルーライトカット眼鏡の使用を控えるよう求めるものではありませんが、わざわざブルーライトカット眼鏡を子供のために購入する必要はなさそうです。