

筋トレ眼科医・久保田明子



就寝2〜3時間前はスマホ使用を控えよう

最近「ブルーライト」という言葉を耳にすることが多くなりました。日常生活でブルーライトを発するものには、パソコンモニターやスマート

フォン、携帯ゲーム機などのLEDディスプレイの他にLED照明も含まれます。このようにブルーライトの発生源は身近なところにたくさんあり、普段から私たちは多くのブルーライトを浴びていると言えます。

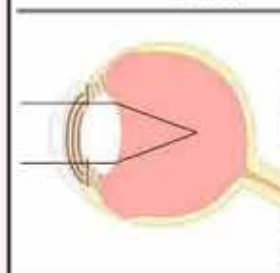
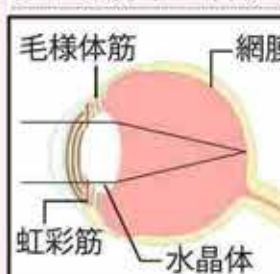
ブルーライトの人体への影響の一つに、眼精疲労があります。私たちは、はつきりと物を見るために目のレンズ（水晶体）の厚みを調整して網膜上

にピントを合わせます。ブルーライトは波長が短く散乱しやすいため、網膜の手前で像を結んでしまいまぼやけてしまうため、目はピントを合わせようとレンズを調整します。

それはまるでカメラのオートフォーカス機能のように、私たちの無意識下に目が常にピントを合わせようと働き続けるため、レンズを調整している毛様体筋が

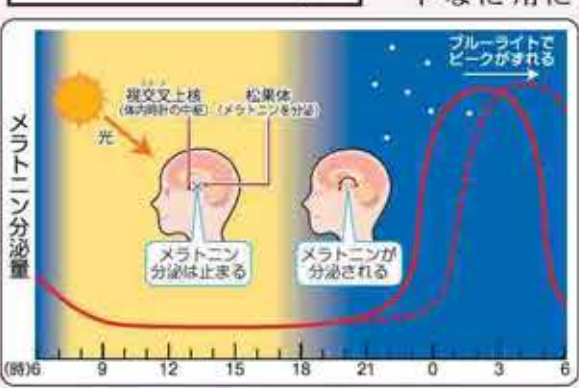
疲労し、眼精疲労を引き起こしてしまうのです。しかしながらブルーライトは、悪影響な部分ばかりではありません。朝、昼はブルーライトを含む光を浴びることで、その光刺激が目から脳に伝わり、体が目覚めて活動的になります。

逆に就寝直前までブルーライトを浴びていると、脳がまだ昼間だと勘違いして睡眠を促すメラトニンという物質の分泌が遅れ、その



結果分泌のピークが後ろにずれ、起床時までだらだらと分泌されることから寝不足しないなど睡眠の質が低下してしまうのです。

ブルーライトの対処法として、就寝2〜3時間前にスマートフォンなどは使用しないこと、また使用時には、メガネやフィルターなどでブルーライトをカットしましょう。



♡久保田 明子 (くぼた・あきこ) 金沢医大卒。眼科専門医、医学博士。「アイクリニック自由が丘」(目黒区)院長。フィットネスビキニで全日本4位の実績。2児の母。社会貢献を目指す「En女医会」に所属。