



現代だからこそ気を付けたい^① 目の健康^②
最近ではスマートフォン(スマホ)やパソコンを使用する機会が増えてきた方が多いのではない
でしょうか?そのスマートフォンやパソコンから出る青い光(通称 **ブルーライト**)は目に悪影響を
与えるのではないかと言われています。

ブルーライトの与える主な影響



目の疲れや痛み

ブルーライトは紫外線の次にエネルギーが強い^③ため、直接的なダメージを眼球に与えてしまいます。

睡眠障害

ブルーライトを浴びていると、メラトニンという眠気を誘うホルモンが分泌されにくくなります。
その為、ブルーライトの量が増加すると、脳は「朝だ」と判断し、ブルーライトの量が減少すると「夜だ」と
判断してしまいます。

うつ病

睡眠障害から発展してしまいます。



ブルーライト対策



- 🌟 夜眠る前の2〜3時間前は、パソコンやスマホなどの画面をなるべく見ないようにする。
- 🌟 日中にしっかりと太陽光を浴びる。
- 🌟 ブルーライト対策用のメガネを利用する。
- 🌟 目を濡れタオル等で温める、冷やす。
- 🌟 5秒ほど、遠くを見る。
- 🌟 目の疲れを取る食べ物を摂る(緑黄色野菜:ほうレンソウ、ブロッコリー等)。



規則正しい生活を意識することが一番なのかもしれませんが、現代社会において生活の一部となった
パソコンやスマートフォン

しっかりとブルーライト対策をして、上手に付き合っていきましょう。

