

ほけんだより10月

平成28年 10月7日
石川県立金沢二水高等学校
保健室

10月の保健目標 : 目の健康に留意しよう

10月10日は
目の愛護デー★



ただ「目が疲れる」だけではない！ブルーライトの影響とは…??



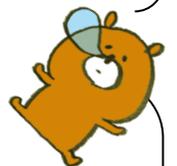
ブルーライトはヒトの目で見ることのできる光の中でもエネルギーが強く、角膜や水晶体を乗り越えて網膜まで到達します。皆さんもすでにご存知だと思いますが、パソコンやスマートフォンなどのLEDディスプレイやLED照明にはブルーライトが多く含まれています。そんな私たちにとって身近なものに多く含まれるブルーライトは、目だけでなく全身に影響を及ぼすといわれています。

★目への影響

ブルーライトは波長が短いため散乱しやすい性質を持っています。これが眩しさやチラつきなどの原因になり、その分脳はピント合わせに苦勞します。また、ブルーライトは他の光よりもエネルギーが強いため、瞳孔を縮めようとして目の筋肉も酷使されるために、目が疲れたり肩や首が凝ったりします。

★睡眠への影響

夕方から夜にかけて、睡眠ホルモンと呼ばれる“メラトニン”が脳の中で増えていきます。このメラトニンの働きで眠くなるのですが、500ルクス以上の明るい光を浴びると、メラトニンが減ってしまいます。ブルーライトは他の色に比べてメラトニンを減らす力が強いので、特に注意が必要です。眠る直前までパソコンやスマートフォン・テレビを見ていると、それらの画面から出るブルーライトがメラトニンを減らして、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなったりします。夜なかなか寝付けない人・授業中眠くなってしまう人は、眠る前のスマホ習慣が良質な睡眠を妨げる原因になっているのかも…?



★肥満への影響

ブルーライトを夜に浴びると、サーカディアンリズムといって「生物に備わっている昼と夜を作り出す一日のリズム」を乱します。通常、一定の時間が来ると眠くなり、一定時間眠ると覚醒するというサイクルで生活しているのですが、このサイクルが乱れると、睡眠の質が低下するだけではなく、生理的機能の変動リズムに影響し、「糖尿病」や「高血圧」、「心筋梗塞」などの“メタボリックシンドローム”のリスクを高めることとなります。

勉強だけでなく健康のためにも、テスト前は“脱スマホ”がおすすめ!!!