

慈 ZEON 恩

会
青
ス
レ
タ
ー
恭
ニ
ュ
ー



2020.09
8号

理事長ご挨拶

いつまでも暑さが去りやらぬ毎日ですが、いかがお過ごしでしょうか。まだまだ涼秋とは言いにくい残暑でございます。一層のご自愛をお願い申し上げます。今回は「ブルーライト問題」についてお話しさせていただきます。



医療法人 恭青会
理事長 生野 恭司

ブルーライトについて

光には赤色光、緑色光、青色光の3つの原色があります。ブルーライトとは青色光のことを指し、目に障害を引き起こすと言われていました。また一般家庭においても、液晶テレビ、ゲーム機器、タブレット端末などにブルーライトを発するディスプレイが使用されており、これらを扱う世代は、子供から高齢者まで広がってきています。日本でもブルーライト研究会が設立されるなど、危険性や目の障害につき啓発が始まりました。

目に悪い？悪くない？世界で論争！

ブルーライトによる目の障害は、網膜へのダメージ、目の疲れや痛みなどがあり、体への影響としては体内時計を狂わせ、睡眠障害や肥満、癌などに影響すると謳われています。しかし、2018年の8月にアメリカ眼科学会(アメリカンアカデミー)が、「スマホのブルーライトでは失明しない」("No, Blue Light From Your Smartphone Is Not Blinding You")と題し、「青色光が必ずしも目に障害するものではなく、青色光をブロックすることで逆に悪い影響が考えられる」という趣旨の論文を発表し衝撃が走りました。アメリカ眼科学会がメッセージ性のある論文を発表したと言うことは何らかの警告とも考えられます。この問題の反響は大きく、大手マスコミにも取り上げられました。

また、これに対してブルーライト研究会も「青色光は長期的には必ずしも安全と確認されていない」と反論をしています。ですが、これには科学の証明方法と、長期的な影響を実証する上での難しさがあり、どちらも完全に立証したとは言い切れずに未だ多くの論争があります。

しかし、私はブルーライトカットのメガネを使っていません。また、患者様が装用するのを引き留めはしませんが、質問された際は「特に必要は無い」と答えています。目が疲れる方はパソコンのモニターライトの調節や老眼鏡の調整、もしくは仕事の時間の休憩などが特に重要と考えられます。



疲れ目の原因とは？

目に負担をかけ過ぎると、目の中の細胞や筋肉が疲れてしまいます。気付かないうちに、次のようなことで目に負担をかけていませんか？

- 長時間のパソコン作業や手先の細かな作業をする
- メガネやコンタクトレンズの度が合っていない
- 老眼(老視)など



目を守る
5つの
ポイント!

裏面を
ご覧ください



デジタルデバイスによる目の障害について

スマホやパソコン作業で目が疲れる方! 「ブルーライト」からどうすれば目を守れるのか!?

スマホやコンピューターの操作が多い現代で、
気をつけて作業する

5つのポイント

アメリカ眼科学会はブルーライト遮光に意味がなく、普段から5つのポイントを気をつけることが大事であるとすでに提唱しています。5つのポイントを守ることによって、モニターによる眼精疲労を防ぎ、延いては目を守る行動をとることができます。

POINT
1

適切な距離を保つ

適切な距離とは、大体25インチ(60センチ)くらいになります。これは大体自分の腕の長さを保つと言うことです。あまり近すぎたり、遠すぎたりするとピント調節に労力を要し非常に疲れます。また、文字が見にくければフォントを大きくすることも必要です。

POINT
2

グレア(眩しさ)を調節する

モニターの明かりが明るすぎたり、暗すぎたりすると目が疲れます。光の量を調節する事が大切です。

POINT
3

休憩をする

長時間本を読んだり、モニターを見続けると眼精疲労になります。これに対しては「20-20-20ルール」というものがあり、20分ごとに20フィート(約6メートル)先のものを20秒間見るという作業です。遠くのものを見ることによって、目の緊張が取れリラックスができます。

POINT
4

ドライアイ対策

コンピューターやスマホのモニターを見続けると目が渇き、ドライアイの症状が悪化します。自覚のないドライアイの方も少なくありません。ドライアイ点眼薬をこまめに点し、保湿を心がけることが大切です。

POINT
5

部屋を明るくする

モニターを見る際に、周囲が暗いと余計に疲れます。周囲の照明を調節する事が大切です。

活動情報はSNSよりご確認いただけます。

フォロー&イイね! よろしくお願いします。

Instagram

院内の活動や目の病気などについて掲載しています!
QRコードで読み込んでbyoseikaiのフォローをお願いします!



Twitter

診療時間、予定外の時間変更のお知らせなどをご案内しています。
@ikunoeye で検索してフォローをお願いします!

メールマガジンでお役立ち情報配信中!

登録無料

目の病気・原因・しくみ、治療などさまざまな内容をお届けしています。またメルマガに登録していただければ、ご意見やご要望なども受付しております。この機会に是非ご登録よろしくお願いします。

登録フォーム

右記QRコードから登録できます。
またはURLを検索!
<https://kyoseikai.com/patients/>



配信予定

- メールマガジン電子版「慈恩」: 月1回配信
- ニュースター「慈恩」: 3か月に1回郵送

発行元: 〒532-0024 大阪市淀川区十三本町1-14-20 十三日和ビルV 3F 医療法人恭青会 管理部

医療法人恭青会



白内障手術 網膜硝子体手術 近視治療 眼瞼手術 眼科一般

いくの眼科

☎ 06-6309-4930

大阪市淀川区十三東2丁目9-10 十三駅前医療ビル3階

いくの眼科 <https://ikuno-eye.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	▲	●	●	●	■	/
14:00~17:30	▲	◎	/	◎	●	/	/

●…受付可能。初診の方も診察できます。 ◎…受付可能。手術も行います。
▲…予約もしくは紹介状が必要となります。
■…第2・第4土曜は原則、院長診のため予約もしくは紹介状が必要となります。
その他の土曜は初診受付が可能です。
※初診・予約の方は、午前・午後とも診療時間の15分前に受付終了です。
※予定外の診療により、時間変更になることがあります。

白内障手術 近視治療 眼瞼手術 眼科一般

あさいアイクリニック

☎ 06-6423-8871

兵庫県尼崎市南武庫之荘1-19-26 サークルFビル3階

あさいアイクリニック <https://asai-eye.com/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:30	●	●	/	★	●	●	/
15:30~18:30	●	●	/	/	●	/	/

★…名誉院長診 網膜や手術の専門診察となります。
※名誉院長診は完全予約制です。

医療法人恭青会 <https://kyoseikai.com/>

2017年3月に医療法人恭青会を設立いたしました。現在はいくの眼科(十三本院)とあさいアイクリニック(武庫之荘分院)と管理部の3拠点から構成されています。