

# げんき通信

## ブルーライトのお話

最近、テレビや雑誌などで「ブルーライト」に関する言葉に出会いますが、詳しいことはわからないままに、なんだか目に良くないもの、という印象がありませんか？  
そもそも光は電磁波の一種です。電磁波にはその波の長さ(波長)の違いで、エックス線・紫外線・可視光線・赤外線、各種電波などの多くの種類があります。この中で私たちの目に見えるものが可視光線で、波長によって赤から紫までのさまざまな色が決まっています。

ブルーライトはその名の通り青く見える光で、いちばん紫外線に近い波長のもので、可視光線の中では最もエネルギーが強いので、長時間見ていると目に負担をかけることがあります。その結果、目の疲れやヒント調節の不具合が起こります。その他「加齢黄斑変性」という病気があります。ブルーライトが目の中の角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで到達してしまうため、網膜の中心にある黄斑がダメージを受けた結果起こるもので、アメリカでは65歳以上の失明の原因第一位となっております。



ブルーライトにはデメリットだけでなくメリットもあるんです。



(木原店薬剤師/さほら)

日本でも高齢者を中心に増えています。ブルーライトはパソコンやスマートフォン

の画面から出る光だけではなく、特定の電球やLED照明、テレビのLEDディスプレイの光にも多く含まれているため、日頃から私たちはたくさんブルーライトを浴びていることとなります。

ブルーライトを夜遅くに受けると、睡眠に関連するメラトニンというホルモンの生成が抑制され、睡眠のリズムが狂ってしまい、不眠につながりやすいという報告もあります。寝る直前までテレビやパソコンの画面を見ていると、睡眠の質が落ちてしまうので、できるだけ避けてください。最近、ブルーライトをカットする効果のあるPC用メガネや、ブルーライトによる目のダメージに着目した目薬も販売されています。

このままでは、朝起きて太陽の光を浴びるとよいという話はよく聞きますね。朝の光にはブルーライトが多く含まれており、この刺激で脳が「朝だ」と判断してメラトニンの生成を抑制し、覚醒させてくれるということがわかっています。教室の照明をLEDにすると、眠気が起こりにくくなり、集中力が増すという研究もされています。その他にも、危険な作業現場や医療機関、夜間のドライバーなど、注意力を要する環境にも適しています。

### ブルーライトにもメリットが...

ここまでの話からは、ブルーライトのイメージが悪くなりそうですが、実はいいこともあるのです。朝起きて太陽の光を浴びるとよいという話はよく聞きますね。朝の光にはブルーライトが多く含まれており、この刺激で脳が「朝だ」と判断してメラトニンの生成を抑制し、覚醒させてくれるということがわかっています。教室の照明をLEDにすると、眠気が起こりにくくなり、集中力が増すという研究もされています。その他にも、危険な作業現場や医療機関、夜間のドライバーなど、注意力を要する環境にも適しています。

普段の生活では、寝室には普通の電球、子供の勉強机にはLED電球などを使い分けをする、あるいは時間帯によって照明の種類を変えるなど、ブルーライトをうまく活用していきましょう。

### C O L U M N

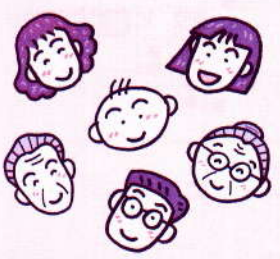
#### げんきコラム

#### 貼り薬のはがし方



痛みや炎症をやわらげるために貼り薬を使っている方は多いのですが、長時間貼っているとかゆみや刺激を感じることがあります。特にテープ剤と呼ばれる肌色の薄いタイプは、はがれにくくて、効果が24時間持続するものが多いのでよく使われていますが、一気にはがすと皮膚の表面が少しずつ荒れてきて、刺激を感じやすくなることがあります。入浴時にお湯で濡らしてから、ゆっくりはがす方法がおすすめですよ!

#### 処方せんはぜんぶ「くほ薬局」におまかせください



すべての病院・医院の処方せんを受けつけ責任を持って調剤いたします。

ご家族みなさんのかかりつけ薬局としてご利用ください

### あなたのまちのくすり箱

# くほ薬局

- 県庁通り店 ☎23-4550
- 中町店 ☎26-2817
- 木原店 ☎24-2233
- 中の小路店 ☎24-2882
- 西与賀店 ☎22-2311
- 医大通り店 ☎32-1133
- 北茂安店 ☎0942-89-1777