



前回、このコーナーでお話しした紫外線と、ブルーライトはよく混同されてしまうようです。紫外線は見えない光であり、ブルーライトは普段私たちが青色として見えている光です。一般に「光」と呼んでいるものは、人の目で見ることでできる可視光線のことです。可視光線の波長は、およそ380〜750ナノメートル（ナノは10億分の1）で、ブルーライトは380

ブルーライト

0〜495ナノメートル。380ナノメートルより短くなると紫外線、750ナノメートルより長くなると赤外線と呼ばれます。網膜に到達する光の中で、紫外線に最も近く

強いエネルギーを持つ光が、ブルーライトです。ブルーライトは波長が短く拡散しやすいという特性を持っています。拡散しやすいということ

は、まぶしきにつながり、像がぼやけやすくなりま

す。目は常に見たいものにピントを合わせようと

より調節力を使うために疲れやすいと考えられています。

最近のモニターによく使われている発光ダイオード（LED）液晶ディスプレイは、蛍光管を使用したディスプレイやブラウン管テレビよりも青色成分が多いため、疲れやすいのではないかと

われています。ブルーライトは、見える光の中で最もエネルギーが強く、目の奥まで届いてしまうため、視力に

影響を及ぼすことが懸念されています。

目や体内リズムにも影響

調節力を使っています。青色成分が多いと、

かかわる網膜、黄斑が変性する影響も危惧されて

います。最近ではパソコン用メ



パソコン用モニターには画面の配色が変更できるものもありますので、ブルーライト成分を落とすのも悪影響を防ぐ一つの方法です。

一方で、ブルーライトは目だけでなく、睡眠や精神など体内リズムにも作用することがわかっています。健康を維持する上で重要な役割を果たしている光ともいわれています。この分野は、まだ研究が始まったばかりですが、今後ますます私たちの生活に重要視されてくるでしょう。

（スカイビル眼科医院 長・秦 誠一郎）

〈第4月曜日に掲載〉