

理事長ご挨拶

春なお浅く、朝夕はまだまだ冷え込みが厳しい今日この頃ですが、皆様はお変わりありませんでしょうか。
今回は「ブルーライト」と「コンピュータによる目の障害」についてを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。

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」と言う趣旨の

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き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す。また、患者様が装着するのを引き留めはしません。質問された際は「特に必要はない」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。

医療関係者様向け 情報配信登録はこちら!

恭青会では活動や疾患についてのお役立ち情報を医療関係者様限定に配信をしています。メールマガジン配信やニュースレター送付ご希望の方は、下記恭青会HP内の登録フォームよりご登録ください。

登録フォーム https://kyoseikai.com/contact_news/

配信予定

メールマガジン電子版「慈育」：月2回
ニュースレター「慈育」：3か月に1回



※一般の方向けにもメールマガジン電子版「慈恩」・ニュースレター「慈恩」で情報配信を行っています。詳しくは恭青会HPの「患者様向け情報」をご覧ください。



基本情報はホームページより、活動はSNSよりご確認くださいませ。

- 医療法人恭青会 <https://kyoseikai.com/>
- いくの眼科 <https://ikuno-eye.com/>
- あさいアイクリニック <https://asai-eye.com/>

Instagram

医療法人恭青会 @kyoseikai
院内の活動を掲載していきます。

Facebook

医療法人恭青会 @kyoseikai.eye.doctor
理事長の活動や院内情報を掲載していきます。

Twitter

医療法人恭青会 いくの眼科 @ikunoeeye
診療時間のお知らせやご案内を掲載していきます。

コンピューター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や前半でお話しした「ブルーライト」からどうすれば目を守れるかのお話をします。

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付けることが大事であるとすでに提唱しています。

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に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。

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。

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。

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。

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。

このように5つのポイントを守ることで、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。コンピューター作業やスマホ操作が多い現代、上の5つのポイントに気をつけて作業しましょう。

 **十三本院**
いくの眼科
白内障手術 網膜硝子体手術 近視治療 眼瞼手術 眼科一般

〒532-0023
大阪市淀川区十三東2丁目9-10 十三駅前医療ビル3階

☎ 06-6309-4930

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。

休診日 水曜・土曜の午後、日曜、祝日

 **いくの眼科分院**
あさいアイクリニック
白内障手術 近視治療 眼瞼手術 眼科一般

〒661-0033
兵庫県尼崎市南武庫之荘1-19-26 サークルFビル3階

☎ 06-6423-8871

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

休診日 水曜日、木曜・土曜の午後、日曜・祝日

編集後記

ニューズレター「慈育」5号をお届けいたしました。次回は「小児の近視抑制」と「近視の治療法や問題点」についてをお届けします。

編集部