

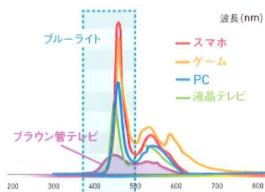
デジタル生活をもたらす目の疲労 ～ブルーライト対策をしましょう

近年の情報化社会に欠かせないデジタル機器。私たちの暮らしを便利にしてくれる半面、それらの機器からは青色光（ブルーライト）が強く発光され、目に深刻な影響を及ぼしています。

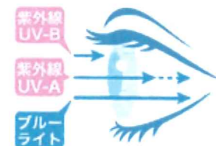
●「痛くないから」と軽視は禁物！偏頭痛、不眠症など深刻な症状も。

「ブルーライト」とはパソコン、テレビ、スマートフォン、ゲーム機器などの画面から発している青色の光のことをいいます。可視光線（光の7色）の中で、目に有害といわれている紫外線に近い波長を持っており、これらの光は目の角膜や水晶体に吸収されずに網膜まで届き、波長が短いため、ピントのずれが生じやすく画面のちらつきやまぶしさの要因になりやすいと考えられ、**眼精疲労や偏頭痛などの症状にまで発展する可能性**もあります。

また、網膜を刺激することで、脳が活性化し、**不眠症などの睡眠障害を起こしやすい**ともいわれ、睡眠障害による精神の不安定や集中力低下、体調不良などにもつながります。「目が痛い」などの症状を感じる事が少ないので、自分ではわかりにくいものですが、軽視は禁物です。



●ブルーライトの性質と眼の影響



身のまわりのデジタル機器が発するブルーライト発生量。
ブラウン管テレビと比較すると、最近のIT機器が発しているブルーライトの量は、驚くべき急増ぶり。
目の近くで操作することの多いスマホや、夜更かしにつながりやすいゲーム機器は、目や睡眠と覚醒リズムに与える影響も、特に大きいと考えられています。

●休憩やPCメガネなど日ごろの予防が大切。

強い目の疲れには目薬などの投与をおこないますが、**大切なのは予防**。機器の長時間の使用をできるだけ避ける、目の休憩時間を作るなどの日常生活に注意を払いましょう。また、液晶画面に専用フィルターやシートを貼ったり、ブルーライトを一定量カットできるPCメガネをかけたりすることも目への負担軽減につながります。身近な対策として利用してみてもいいでしょうか。



「水まわり工房」加盟店は
クリナップが推薦する
安心してリフォームを
相談できるショップ店です。

弊社は、クリナップのリフォーム
「水まわり工房」加盟店です。

株式会社 三牧建設工業

菊池市七城町甲佐町5-1
TEL 0968-25-1272