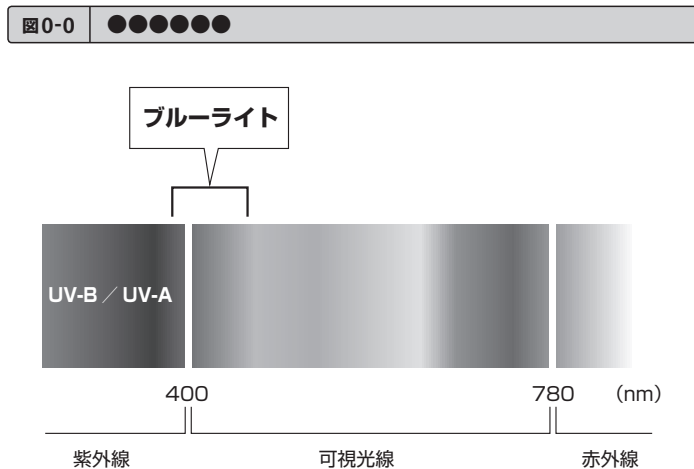


⊕ブルーライトカット眼鏡だけでは、 眼への負担は軽減できない

私は眼精疲労の治療に長年取り組んできましたが、現代人の生活形態を考えると、眼精疲労を完全に治療することは難しいように思います。眼精疲労を治療するには眼の負担を軽減させればよいのですが、最も簡単な方法はパソコンや携帯電話を使わないことです。しかし、労働形態のほとんどが視覚労働となり、パソコンや携帯電話が必要不可欠となった現代では、「パソコンや携帯電話の使用をやめなさい」などと強制できるわけがありません。



その一方で、眼にかかる負担をなんとか軽減しようという動きもあります。その一つとして、最近の「ブルーライトカット眼鏡」の人氣が挙げられます。人間の眼が見ることのできる可視光線は、波長によって青紫色、赤色、黄緑色などさまざまな色に分かれています。ブルーライトはその一つです。可視光線の波長を表す単位として「nm（ナノメートル）」を用いますが、700nmより波長が長くなると赤外線、400nmより短くなると紫外線と呼ばれます。ブルーライトは380〜495nmの青色の波長をもつ光のことで、可視光線のうち最も高いエネルギーをもちます（図●）。

ブルーライトは網膜まで到達して眼のちらつきやまぶしさを引き起こし、眼精疲労につながるとされています。このブルーライトが人体に及ぼす影響に関する研究が、最近になって進められています。

ブルーライトはパソコンや携帯電話などのディスプレイやLED照明から多く発せられるため、その影響を避けるためのアイテムとして考案されたのが、ブルーライトをカットするレンズと、それを使った眼鏡です。視力が悪くない人でも、パソ

コン使用時にはブルーライト対策の眼鏡を使う人も多いです。

しかし、ブルーライトはパソコンや携帯電話のモニターからのみ発せられるわけではなく、紫外線やLED電球にも多分に含まれています。ブルーライトによる影響を心配するなら、常にブルーライト対策の眼鏡をかけることが必要になります。そういったことに気づかず、「パソコンの前ではブルーライトをカットする眼鏡をかけているから、私の眼は大丈夫」と、安堵している人は多いかもしれません。

このような風潮は眼に対する関心が

いかに高まっているか、眼の疲れに悩む人がいかに多いかを示していますが、それと同時に、眼の健康に対する知識の少なさを表しているといえるでしょう。というのも、ほとんどの人はパソコンやスマートフォンの長時間使用が眼の疲れを助長していることに気づいていますが、それはブルーライトが原因というわけではないのです。もっと根本的な問題があります。