

# 健康

からだと心  
ご存じですか

パソコンやスマートフォン  
の液晶画面に利用される発光ダイオード(LED)は生活に欠かせないものになっている。一方で、LEDに含まれるブルーライト(青色光)が人間の目に与える影響については議論があるが、岐阜薬科大学(岐阜市)薬効解析学研究室の原英彰教授がマウスを使って行った実験では、目の細胞に悪影響を与

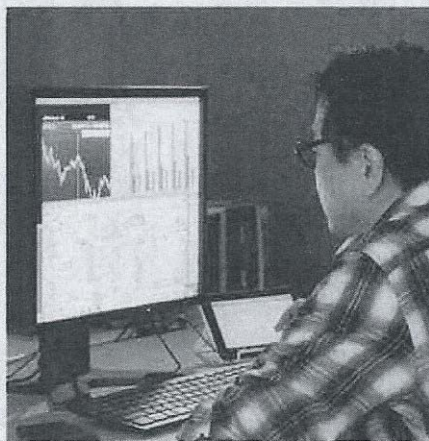
## ブルーライトの悪影響

えるとの結果が出た。

▽眼精疲労の原因

私たちの生活にはさまざまな光があふれている。太陽光をはじめ蛍光灯などの照明器具、テレビやパソコンなどの液晶画面、携帯ゲーム機やスマートフォンの画面からも光は出ている。

LEDは省エネルギーで寿命が長いことから、これらの機器に多



長時間ブルーライトを見詰め続けられないよう注意が必要

## 長時間のPC利用に注意

く利用され、急速に普及している。明るくて文字が見やすいという利点の一方、LEDに含まれるブルーライトは波長が短く、角膜、水晶体を通過して目の奥の網膜にまで届くことから、眼精疲労などの原因になると懸念されてきた。

医学的な評価はまだ定まっていないとされる。原教授らのグループは、ブルーライトが目に与える影響を解明するため、マウスの目の細胞を使った実験で影響を調べた。

▽視細胞が死滅

実験では、波長の異なる青色、白色、緑色のLEDの光を、培養したマウスの視細胞に、それぞれ長時間にわたって照射。細胞が受ける影響と、それを引き起こす原因となる活性酸素の量を測定した。

その結果、24時間、青色を照射した細胞では約80%、青と同じ波長を含む白色では約70%が死滅したのに対し、緑色では変化が見られなかったという。また、活性酸素の発生量は、青色は通常の量の3倍に、白色は2倍に増加したが、緑色では増加は見られなかった。

人間の目に対するブルーライトの影響はまだ未解明の部分もあるが、長時間のパソコン使用やスマートフォン凝視などは目を極度に疲れさせることにつながる。ブルーライトを長時間見詰めないことや遮断する工夫など、特に高齢者や目に疾患を持つ人は注意と工夫が必要と、原教授は話している。

◇ ◇

「会社ではパソコン、移動中はスマートフォン、家に帰ればテレビ」という生活により、目(代表)。

岐阜薬科大学 ☎058(230)8100