

近年、テレビ、パソコン、スマートフォンなど液晶ディスプレイを有する機器が急速に普及しました。今では光源にLED（発光ダイオード）を使ったディスプレイが主流になり、家庭内や公共施設の照明にも次第にLEDが使われるようになってきました。これらは青色光（ブルーライト）が多く含まれています。

2014年に青色LEDの発明で日本の3人の科学者がノーベル物理学賞を受賞しました。青色LEDは従来の光源に比べて格段に明るく、コスト削減につながる半面、

ブルーライトの光と影

岐阜薬科大副学長 原 英彰



目や脳などに良くない影響を及ぼすことが次第に分かってきました。可視光線の中でもブルーライトは短波長で紫外線の波

長に近く、高エネルギーです。私の研究室では目に及ぼす光の影響について研究し、青色LEDは蛍光灯の光と比べて網膜に障害を及ぼしやすいことを明らかにしました。

通常の生活では網膜への障害は起こりにくいのですが、ブルーライトを過度に長時間浴びた場合、障害につながるものが危惧されます。最近ではブルーライトを防ぐために、ブルーライトカット

の眼鏡やテレビ用液晶保護フィルムも出てきました。このような障害から目を守るサプリメントも発売されています。

昨今、幼児もスマートフォンやタブレットの画面を見えています。中高生は平均数時間も使用しており、すぐに影響が出なくても、これが数十年も続くと目にとどのような影響を及ぼすかはまだ分かっていません。青色LEDは照明に変革をもたらしたプラスチックとともに、過度に浴びた場合のマイナス面があることを理解した上で使用し、目を大切に生活してください。