



フジタカンパニー

Vol.132 2021.9.27



ブルーライトカット眼鏡の悪影響について②

最近では新型コロナの新規感染者数が減少傾向にあり、延長が続いた緊急事態宣言も月末での解除が期待されています。新型コロナワクチンの接種完了者割合もアメリカを上回って来ましたし感染の状況は徐々に良い方向だと思えます。しかし、ワクチンの感染予防効果は100%ではありません、引き続きの感染対策は必須です。それでは前回号に引き続きブルーライトカット眼鏡についての解説です。

@@

以上から、小児にブルーライトカット眼鏡の装用を推奨する根拠はなく、むしろブルーライトカット眼鏡装用は発育に悪影響を与えかねません。こうした意見が専門学会から公式に発表されたにも関わらず「ブルーライトカットが目の健康の為に不可欠である」とした趣旨の広告、ネットでのそのようなアドバイスめいた健康関連記事(主に広告目的だと思われます)の数々は後を絶ちません。皆さんには、眼鏡レンズに対しての「正しい情報」を十分に理解して頂きたいと思えます。

公式な文章は「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」としてインターネット上に公開されています。https://www.gankaikai.or.jp/info/20210414_bluelight.pdf
また、以下に↑に記載されている「米国眼科アカデミーのQ&Aを翻訳した文章」を転載します。参考にして頂ければと思います。

【米国眼科アカデミーのブルーライトに関するQ&A】

ブルーライトカット眼鏡は必要でしょうか？（原題：Are Blue Light-Blocking Glasses Worth It?） 2021年3月5日付で米国眼科アカデミーのホームページに一般・患者向けの文書として公開されたもの。

Q1：デジタル機器画面からのブルーライトは目を傷めるでしょうか。

A1：デジタル機器の画面を長時間見つめると、まばたきが減ります。まばたきの減少はときに眼精疲労を生じます。しかし眼精疲労は画面からのライトのためではなく、デジタル機器の使い方によるものです。目の疲れを和らげる最も良い方法は、頻りに休憩をとって、画面から目を離すことです。コンピュータのディスプレイから出る光によって目の疾患が生じることは知られていません。デジタル機器の画面から発する紫外線（光のうち最も目に有害な成分）の量は、検出限界以下であると報告されています。ただし、ブルーライトが生体の体内リズム（覚醒と睡眠のサイクル）に影響するという報告はあります。睡眠障害の予防のために就寝時間の2～3時間前からデジタル機器の使用を控えるのが良いでしょう。機器のダークモードやナイトモードを用いることも推奨されます。

Q2：ブルーライトカット眼鏡は眼精疲労を防ぐでしょうか。

A2：最新の研究では、ブルーライトカット眼鏡に眼精疲労を防ぐ効果は認められませんでした。ブ

ルーライトが目に悪いという科学的根拠はありませんので、米国眼科アカデミーではブルーライトカット眼鏡を推奨しません。

Q3：子供たちにブルーライトカット眼鏡が必要でしょうか。

A3：デジタル機器を一日中使う子供たちの場合も大人と同じです。米国眼科アカデミーはブルーライトカット眼鏡を推奨しません。目が疲れた場合には、休憩することです。

@@

本年度の年末年始休診は下記の通りです。ご迷惑をお掛けして申し訳ありません、宜しくお願い致します。

R3年度冬季休診日程

12/29～1/3

AM
PM

×
×

⊗ × ・ ・ ・ 休診
○ ・ ・ ・ 通常診療

今月のお知らせ

10/15(金)午後には院長が就学時健診に出席するため藤田眼科は休診となります。ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解をお願い致します。



<http://www.fujita-ganka.com>

FUJITA-EYE-CLINIC

藤田眼科

エフ・ビジョン(コンタクトレンズ販売)

P-Vision

☎042
(645)
0575
☎042
(642)
2911