

ブルーライトカット眼鏡の悪影響について①

東京都の緊急事態宣言については、前号のフジタガンカニュース発行から2回の延長を経て現在は9/12まで継続となっています。その理由は皆さんご存知の通り、新型コロナの感染状況の悪化が続いている為なのです。しかし今までの「国内の新規の新型コロナウイルス感染者数」のグラフ(☞8/28現在の情報は下図参照 ※出典 YAHOO)を確認すると8/20をピークに減少傾向の様に見える。とは言っても日々新規に感染する患者さんの数は膨大な数で、入院先に空気が無くてやむを得ずご自宅で療養をしている方が多いのが現状です。皆様には従前どおり感染対策の継続をお願いしたい状況です。

また前号でもお知らせしましたが、国内での新型コロナワクチンは順次接種を済ませた方が増えてきています。8/26時点での日本国内全国民での新型コロナワクチン2回接種終了者の割合は43.5%、65歳以上の高齢者に限定すると86.9%となっています。しかし、ワクチンの感染に対する効果は100%ではありません、ワクチン接種を2回終えたとしても感染対策は継続して行きたいと思えます。

ではここからが今月のフジタガンカニュースの本題。「ブルーライトカット眼鏡の悪影響」について、です。



令和3年4月14日、日本眼科学会、日本眼科医会、日本近視学会などの専門学会は「小児のブルーライトカット眼鏡装着に対する慎重意見」を発表しました。近年一部の眼鏡店(JINSやZoffなど)で見られる「ブルーライトカット眼鏡を子どもに装着させることを推奨する動き」に対して「装着を推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を与えかねない」と注意を促しました。

ブルーライトとは、目に見える光である可視光の一部で、青色の波長に近い成分を指します(波長380~495nm)。パソコンやスマートフォンのディスプレイの光にも含まれており、就寝前に過剰に目に入ると体内時計(サーカディアンリズム)の乱れにつながり夜間を昼間と脳が勘違いするようになり、体の成長に悪影響を及ぼすなどの悪影響が懸念されています。ただし、ブルーライトの心身への影響は未知数の部分も多く、科学的な根拠が曖昧なまま「眼球への障害を予防する」などといった不確かな効果がうたわれているケースも目立ちます。(☞※夜間にブルーライトを浴び過ぎると発育への悪影響はあるようだが、ブルーライトの眼球への直接の障害に明確な証拠はなく「もしかしたら悪い事があるかも?』という程度。ブルーライトカット眼鏡が「眼球への障害を予防する」という仮説に明確な根拠は無いという事です。)



つまりブルーライトカット眼鏡の装着は、ブルーライトの曝露自体よりも有害である可能性があるという事になるのです。(☞※ブルーライトカット眼鏡を使用していると目の健康を害する可能性があるという事。)

◎専門学会が指摘する問題点

1. デジタル端末の液晶画面から発せられるブルーライトは、曇天や窓越しの自然光よりも少なく、網膜に障害を生じることはないレベルであり、いたずらにブルーライトを恐れる必要はないと報告されています。
2. 小児にとって太陽光は、心身の発育に好影響を与えるものです。なかでも十分な太陽光を浴びない場合、小児の近視進行のリスクが高まります。ブルーライトカット眼鏡の装着は、ブルーライトの曝露自体よりも有害である可能性が否定できません。
3. 最新の米国一流科学誌に掲載されたランダム化比較試験では、ブルーライトカット眼鏡には眼精疲労を軽減する効果が全くないと報告されています。
4. 体内時計を考慮した場合、就寝前ならともかく、日中にブルーライトカット眼鏡をあえて装着する有用性は根拠に欠けます。産業衛生分野では、日中の仕事は窓ぎわの明るい環境下で行うことが奨められています。



続きの話は次号に掲載の予定ですが…簡単に説明すると「昼間はブルーライトを浴びるべきで夜間はブルーライトを浴びないべき」というのが大原則なんですね。つまり昼は太陽光線を浴びて夜は太陽光線を浴びない…それが生物にとって自然な状態って事なんですね。しかし、例えば軽い近視の子どもの眼鏡レンズをブルーライトカットにした場合…学校の授業中の昼間は眼鏡を使うのでブルーライトをカット！夜間に家でスマホを見る時には眼鏡を掛けないのでブルーライトを浴びる…(スマホは近い距離なので眼鏡が無くても見えますので)。つまり正しい人間の光の浴び方とは逆転してしまう恐れがあるんですね…

今月のお知らせ

次号では米国の見解なども解説の予定です、お楽しみに。



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

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。

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**