

今回のまめ知識 ちしき

パソコン用メガネの効果は?

数年前から、ブルーライトカットメガネが若い方を中心に入人気となりました。パソコン使用時にこれをかけて、目の疲れを減らそうということです。

パソコンのLED液晶画面から出るブルーライトは散乱しやすいため、ピントがあわせにくかったり、**光がギラギラ、文字がチカチカする**症状をおこし、また体内リズムにも影響して睡眠を妨げたりするといわれてきました。

さて、そのカットメガネの効果は?

その効果については、実はまだはっきりしていません。ある報告では、使用により脳トレソフトで比べた結果、目の疲れを抑制した、また睡眠にも好影響があったとのことです。

しかし、他の報告では日常光にもブルーライトは含まれており、人の目の中の水晶体には**もともとブルーライトをカットする機能があることや青色光自体を有害とする証拠はない**という説もあります。よいメガネをかけているという気持ちが楽な感じにさせる、**プラスボ効果**だという研究者もいます。

今のところは、「**効果がある人もいる**」という解釈が正しいでしょうか。パソコン作業での目の疲れは、決してブルーライトのみが原因ではなく、**ドライアイやメガネ度数があつてないこと、作業環境の問題など他の要因**からもおこります。また、ゲーム機器やスマートフォンなどもそうですが、メガネを過信せず、**長時間作業しない、休憩をとる、画面の明るさを調整する、深夜までしない**などつきあい方を考えることも大切なのではないでしょうか？




休診日のおしらせ

11月 9日【土】・23日【土／祝】・30日【土】

健生病院 眼科 電話は 088-622-7790

※おかげ間違いにご注意ください。

あつという間に秋、紅葉が美しい季節になりました。十月十日は「目の日」でした。毎年このころに、目の健康に関する講演会や相談会が催されています。今年は九月二十九日(日)にふれあい健康館でおこなわれました。主には加齢黄斑変性症と色覚バリアフリーのお話がありました。

徳島県眼科学会のホームページには内容が載っていますので、いけなかつた方、興味のある方は見てみてくださいね。



健生病院

眼科だより 第4回

初冬号

器械の紹介

【OCT】オーシーティ

(光干渉断層計)

最近テレビの目の健康番組でもよくでています。

どんな病気がわかる?

加齢黄斑変性症、
緑内障初期、
糖尿病網膜症の浮腫、
黄斑円孔など



方法は?

あご台に顔をのせ、
十数秒、
正面の赤い光を
みつめてもらうのみ

費用は?

健康保険
1割負担の方は
200円