

スマホや電子書籍、 使いすぎて いませんか？

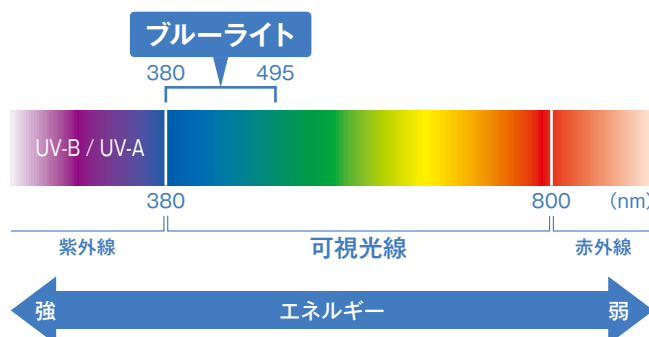
～ブルーライトの効果と健康被害～

1. ブルーライトって何？

光は波長の短い順に、X線、紫外線、可視光線、赤外線と分布しています。私たちが日常生活において光として感じ取っているのは、可視光線と呼ばれる波長380～800nm（ナノメートル）の光で、虹色のように多くの色が含まれています。ブルーライトは、それらのうち、紫外線に最も近い波長380～495nm前後の領域の光のことで、いわば光のうちの青色成分です。ブルーライトだけからなる光は青くみえますが、それ以外の色として感じられる光の中にもブルーライトは様々な割合で含まれていることとなります。

ブルーライトは太陽光などの自然光や白熱灯にも含まれますが、蛍光灯やLED（Light-Emitting Diode：発光ダイオード）からの光に多く含まれています。LEDは装

置が小型で衝撃に強いいためパソコン、スマートフォン、薄型テレビなどのディスプレイに適しています。また、白熱灯や蛍光灯と比べて消費電力が少なく寿命も長いため、照明としても多く使われるようになってきました。したがって、今日の私たちを取り巻く環境は、これまで以上に多くのブルーライトに満ち溢れており、その影響がクローズアップされるようになりました。（次ページに続く）

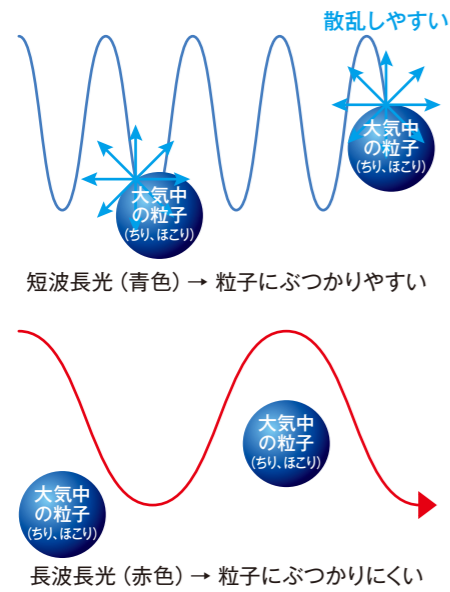


CONTENTS

- ブルーライトの効果と健康被害
- 健康診断実施中／各種研修／職員の頑張り
- キッズメディカルチャレンジ2018／やわたハートフルコンサート／出前講座／市美展

2. どんな影響があるの？

ブルーライトは波長が短く、ちりなどの大気中の粒子にぶつかって散乱しやすい性質を持っています。そのため空は青く見えるわけですが、散乱しやすいと像の輪郭は不鮮明となってしまいます。その結果、眼は常にピントを調節しようとして負担がかかり、疲れ目の原因となります。また、ブルーライトは紫外線に波長が近く、強いエネルギーを持っていますが、紫外線のように角膜や水晶体という目の前の部分で吸収されにくく、眼の奥（網膜）に届いて加齢黄斑変性などの網膜障害を引き起こす可能性があることがわかってきました。



一方、ブルーライトは体内時計に対しても影響します。私たちは、体内時計を用いて、朝晩という明暗サイクルに合うよう、睡眠・覚醒の度合いやホルモン分泌など様々な体の働きを調整して生活しています。この周期的リズムは、平均的には24時間よりも10分程度長く、約1時間の個人差があります。しかし、1日の長さは24時間ですから、毎日何らかの方法でこのズレを修正して時刻合わせをする必要があります。この働きは食事なども担っていますが、ブルーライト領域の光が最も強く、朝から日中にかけてブルーライトを浴びることで適切な1日のリズムを刻むことができるようになります。ブルーライト以外の光にはこの効果はありません。しかし、夜間に大量のブルーライトを浴びると、逆に体内時計がくってしまい、睡眠障害を引き起こすだけでなく、乳がん、肥満、糖尿病など様々な病気の原因にもなり得ることがわかってきました。

3. どんなことに注意したらよいの？

今日はどうしてもブルーライトが過剰となりがちなため、なるべくデジタル機器などから眼に入ってくるブルーライトを減らす努力が必要です。特に夜間は体内時計への悪影響があるため重要となります。具体的には、就寝の2時間前くらいまでにはLEDを用いたデジタル機器の使用をやめる、特にベッドにスマートフォンを持ち込まない、仕事などでどうしても就寝前にパソコンやスマートフォンを使用しなければならない場合は、ブルーライトをカットするパソコン用メガネを使用したり、ブルーライトをカットする液晶保護フィルムをはるなどの努力が必要です。しかし、日中のブルーライトは体内時計の適切リズムを維持するのに必要なため、1日中ブルーライトをカットするメガネを使用することは勧められません。夜間や長時間LEDの液晶画面を見る場合などに限定したほうが無難です。日中はなるべく屋外で日光からのブルーライトを浴びることを心がけ、特に、朝は起きたらすぐにカーテンを開けて外の光を浴びるようにするとよいでしょう。

ブルーライトは今日の社会において多くの弊害をもたらしていますが、それは、文明が発達したことによって、かつてないほどにブルーライトが氾濫するようになった結果です。ブルーライトは私たちの生活に豊かな色彩を与えるだけでなく、健康を維持するために不可欠な役割も担っています。ただ単にブルーライトを避けるのではなく、ブルーライトの効果と弊害を意識して、眼から入ってくるブルーライトを適切にコントロールしていくことが重要と言えます。

眼がかすむ、
物が見えにくくなるなど、
眼に違和感があれば、
眼科にご相談ください。

眼科
武田 暢生

あなたの身体は 大丈夫

生活習慣病やその他疾病の
危険因子を早期発見するために
ご自身のため・ご家族のため
1年に1回、
健康診断を受けませんか？

健診センターでは、年齢や目的に合わせて様々な健康診断を行っています。ご自身の健康状態を把握し、健康管理に役立てましょう。あなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。



地域の皆様が 安心して 暮らせるように



当院では、かかりつけ医の先生方と定期的な勉強会を行い、症例検討や講演会を通し、最新の知見の共有、医療連携強化に努めています。

5月17日	心疾患連携ミーティング
5月18日	こまつ糖尿病症例検討会
6月7日	南加賀心臓リハビリテーションセミナー
6月22日	「地域で診る」心疾患連携勉強会

よりよいサービスを目指して

より満足いただけるサービスを目指して職員勉強会を数多く行っています。また、職員個人も研鑽を積み、スキルアップを行っています。

- 性的マイノリティをめぐる近年の状況と医療で直面する問題
- 患者・職員を守る防犯講習会
- 認知症とMCI～健診の課題と対策～



芦城クリニック

堀田陽平さん、 認定理学療法士を取得

認定理学療法士は、日本理学療法士会の専門分野プログラムを履修し、研修や発表などを通じて認定される制度です。県内では約20名が取得しています。



やわたメディカルセンター

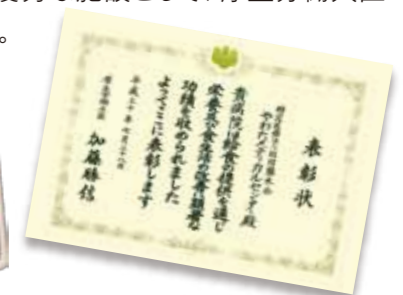
本村麻貴さん、 県放射線技師会表彰

放射線課の本村さんの論文発表が石川県診療放射線技師会の学術奨励賞に輝きました。



栄養功労表彰

給食の管理運営が優秀な施設として、厚生労働大臣表彰をいただきました。



キッズメディカルチャレンジ2018

8月4日(土)、第6回目となる、夏休み病院体験「キッズメディカルチャレンジ」を開催しました。近隣小学校の5、6年生32名が、手術室、薬局、放射線検査、看護の4つのプログラムを体験し、病院の仕事などについて学習しました。体験した子供達からは、医療のお仕事、病院の役割を楽しく学ぶことができ、医療職に興味を持った。もっと医療のことを知りたいとの感想が寄せられました。



やわたハートフルコンサートを行いました。

- 5月19日(土)、ROCCOキーボードコンサート
- 7月7日(土)、Straberry Moon ウクレレ&弾き語り
- 8月18日(土)、やわたミュージックサークル(職員有志)によるサマーコンサート

[左] ROCCOキーボードコンサート
[右] Straberry Moon ウクレレ&弾き語り



なるほど、ナットク健康講座

(当院では、地域貢献の一環として、医師や医療スタッフが地域に出向いてお話しする、「出前講座」を行っています。)

- 5月26日(土)、勝木達夫院長が「手術は「命」を救う、リハビリは「人生」を救う」と題し、JAきらら20周年記念の講演を行いました。
- 7月7日(土)、検査課・坂下真紀子課長が、瀬領町の住民を対象に、健康診断の結果の見方についてのお話をしました。



市美展～あなたを癒す魔法の絵～心の薬展

小松市立高等学校芸術コース美術専攻の学生が企画し、開催中。地域の皆さんが作品を通して、心身ともに前向きになってほしいという思いが込められた作品展です。

会期：8月8日より年内

場所：やわたメディカルセンター2F オープンギャラリー



基本理念

あなたの健康が私たちの願いです。

～ Your Wellness is our dearest wish ～

※Wellness: ウェルネスとは身も心も、家庭や地域、環境もイキイキ、はつらつとしていること。また、そうあるよう日々こころがけ、行動すること。意気軒昂、前向きに、主体的に生きる、がキーワード。

基本姿勢

人を信じ、人を大切にします。

