

成長期は視力が低下しやすい！ 太陽光を浴びて目を健康に

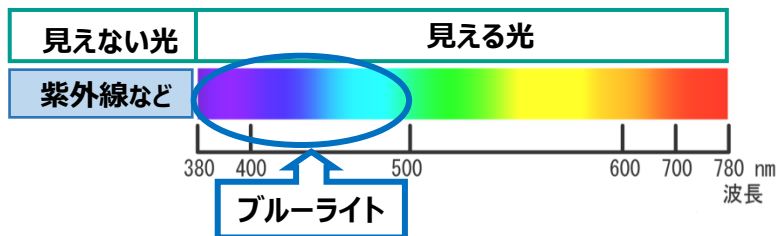


監修：河野恵子先生
眼科専門医/医学博士

「ブルーライトが目が悪い」って本当？



太陽光には、目に見える光と目に見えない光の2種類があります



ブルーライトは、目に見える光の一種で、太陽光・電球・パソコンなどの機器から発せられています



太陽光は視力の成長と発達に良い影響を与える



ブルーライトは網膜への障害を生じない

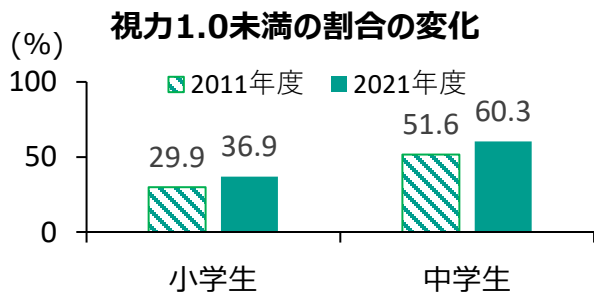
※紫外線を浴びすぎると、白内障、癌などの眼病のリスクが高まることに注意

出典：American Academy of Ophthalmology. Should You Be Worried About Blue Light?

子供の目にブルーライトは有害ではなく、むしろカットする方が有害である可能性も指摘されている

出典：眼科医会等「小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見」

実は増えている小中学生の近視



出典：文部科学省：令和3年度学校保健統計調査

強度近視は「失明」につながる可能性があります！

どうして視力は低下するの？

理由1

太陽光を浴びる時間が少ない

理由2

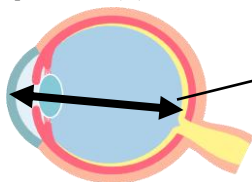
近いところ※を見る時間が長い

※スマホやタブレット・読書・勉強など



理由3

身長が伸びる時に「目の奥行」が伸びて、近視になりやすい



目の奥行（眼軸長）が成長に伴って伸びる

視力低下を防ぐポイントは裏面へ

参考：日本眼科医会「気をつけよう！子どもの近視」、「子どもが近視と言われたら」

子どもの視力低下を防ぐポイント

Point 1 屋外で太陽光を浴びよう

近視の進行を抑える遺伝子が活性化します

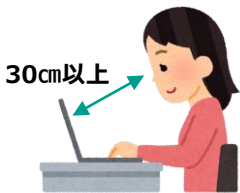
1日2時間は
屋外に出ましょう！



- ☑️ 窓ガラス越しはブルーライトが遮られるので屋外に出よう
※日差しが強い日は、紫外線の浴びすぎに注意し、木陰で過ごすようにしてください
- ※太陽は直接、またはガラスやフィルムを介して見ると目を傷めるので絶対にやってはいけません



Point 2 画面は正しい姿勢で見よう



画面と目線は30cm以上
画面と目線は垂直

- ☑️ 左右どちらかの目が内側に向く「急性内斜視」のリスクになります

Point 3 目を休めよう



30分に1回、20秒以上の
休息を目安にしましょう

- ☑️ 長時間近くを見ると、ピント調節機能が落ち視力が低下しやすい

Point 4 デジタル機器は使う時間を守ろう



就寝1時間前からは
画面を見ない

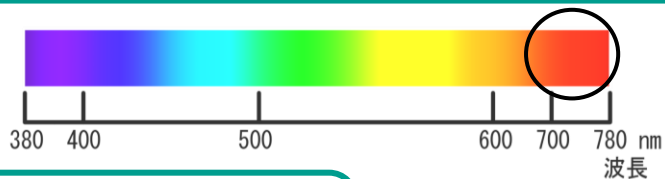
- ☑️ 寝る前の明るい光は、睡眠を促すホルモンの分泌を抑制する
- ☑️ 暗いところではピント調節しづらく、視力低下の要因にもなります

参考：日本眼科医会「ギガっこデジたん」、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

【コラム】レッドライトで視力回復？

レッドライトとは？

目に見える赤い光で、
太陽光にも含まれる



海外の研究では、「レッドライト」を1日一定時間見ると、
近視の進行を抑えられるという結果も出ています。

出典：Shinmar, et al 2020

国内でも、レッドライトの効果について研究が開始されています

発行：スマートウェルネスコミュニティ協議会

三井不動産とカーブスジャパンは、サポーターとして健幸アンバサダーの取り組みを応援しています。



三井不動産



本資料は、スマートウェルネスコミュニティ (SWC) 協議会が認証しています。



通信の説明動画を見ることが出来ます
(会員の方のみ)



公式LINE
登録をお願いします