

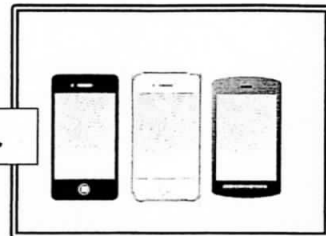
6月19日に、学校薬剤師の辰本洋子先生（もみじが丘薬局薬剤師）が「教室の照度検査」を実施してくださいました。晴れた日でしたが、日の当たりにくい場所で照度が不足している箇所があったので、蛍光灯を交換しました。

辰本先生と、蛍光灯の話から、LEDやブルーライトの話になりました。辰本先生は、研修会でブルーライトのことについても研修なさったそうです。

辰本先生のお話といただいた資料とをまとめてみました。

## ブルーライトについて

ブルーライト



ブルーライトについては、まだ不明な点がありますが、いろいろな研究からわかってきていることもあります。人体への影響については、ブルーライトが頻繁に使用されるようになって、まだ日が浅いので、はっきりわかっていないことがたくさんありますが、たばこの書と同じように、長期間を経て、やっとはっきりわかることがあるかもしれません。

ただ、今の段階でも知識を得て、自分で考えて行動することは大切だと思います。

今回、現時点でわかっていることをお知らせします。



### 1 「ブルーライト」とは

ブルーライトは青色の可視光線のことで、太陽光や蛍光灯、白熱灯などにも含まれます。一般的な蛍光灯は、人工的に青、緑、赤色の光を重ね合わせて白色光を作っています。

近年増えてきている、白色LEDライトは、青と黄色の光を掛け合わせることで白色を作り出しています。そのため、LEDライトからは「ブルーライト」が多く発します。

ブルーライト



### 2 増えている「ブルーライト」

身近に使われているパソコン、液晶テレビ、スマホ（スマートフォン）やケータイ（携帯電話）の画面、携帯ゲームなどの液晶モニターの光は、LEDライトの光です。

今後も、どんどん「ブルーライト」にさらされる機会が増えることが予想されます。

### 3 「ブルーライト」が体に与える影響（良い点）

太陽の光にも、ブルーライトはふくまれています。朝、目が覚めて、日光を浴びるとブルーライトにより、脳の中で「メラトニン」というホルモンの生成量が減ります。「メラトニン」は、眠気を起こす作用

光を浴びてやる気も出る



があるので、量が減ると目がさえてきます。

日中、光を浴びることで、「メラトニン」は減り、脳や体が活動しやすくなっています。夜になって、暗くなると、「メラトニン」の生成量が増えて眠くなります。



### 4 「ブルーライト」の浴びすぎによる問題点

#### (1) 夜眠れなくなるおそれがある。

先ほどとは反対に、夜、ブルーライトを浴びると、眠気を誘う「メラトニン」の生成量が減り、目がさえて寝つきが悪くなります。眠くなるまで…とって、スマホやケータイ、ゲーム機を使っていると、ますます眠れなくなります。

眠る時間が遅くなると、朝、なかなか起きることができず、また、日中眠くなり、だんだんと生活リズムがくずれ、体調が悪くなるおそれがあります。

#### (2) 目が疲れやすい。

ブルーライトは他の色より光の波が小さく細かいため、空中のちりやほこりにより散乱します。それは、パソコンやスマホなどの画面のぶれやちらつきとして表れます。

画面を見ていると、ちらつきにピントを合わせようと目が一生懸命に働くため、目の筋肉や脳が疲れてきます。



#### (3) 目の網膜を傷めやすい。

「ブルーライト」は紫外線について高いエネルギーを持っていて、強い刺激性があります。目の表面の角膜だけでなく、目の奥の網膜まで光が届き、網膜を傷めます。「ブルーライト」を浴びすぎると網膜の病気になりやすいことがわかっています。

### 5 「ブルーライト」とのつき合い方

最初に言いましたとおり、今の生活には、LEDの光が欠かせません。スマホやタブレット、パソコン、液晶テレビ、LEDを使った照明など、現代社会の生活には必要なものばかりです。上手に利用していくことが大切ではないかと思います。

#### (1) 長時間の使用をさける。

（スマホを手放せず、歩きながらスマホをして事故にあうケースも増えてきています。便利なものですが、使い方を考える必要があると思います。）



スマホやケータイから離れられない生活をどう思いますか？

#### (2) 夜寝る前、2～3時間は、スマホやパソコン、テレビを見ない。

#### (3) 照明器具は、白熱灯や蛍光灯、または、ブルーライトを抑える機能の付いたLED照明を使う。

#### (4) スマホやパソコンなどを使用するときには、ブルーライトの光を軽減させるパソコン用メガネや液晶モニター用のフィルムを使用する。



これからも、「ブルーライト」に関して、もっと研究が進み、良い点、悪い点など新たにわかってくると思います。正しい情報を得て、自分でしっかり考え、電子機器の使い方をコントロールできるようになってほしいと思います。

# ほけんだより 7月

平成26年7月 No.123

広島市立乙斐上中学校  
保健室 森谷洋子



## 睡眠をしっかりとろう

今年3月、11年ぶりに見直された厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」によると、10歳代前半の人に必要な睡眠時間は、約8時間です。個人差もありますが、<sup>のび</sup>脳や体の成長、日中の活動量を考慮して「このくらいは必要」という数字が示されています。

10歳代の睡眠をいやすものは、ケータイやスマホです。ふとんに入ってからも、メールやゲームをしている人は、睡眠不足や寝つきの悪い割合が高いそうです。ふとんに入る前にケータイやスマホの電源を切るか、別の部屋に置いて寝ましょう。



## もうすぐ 夏休み 元気で充実した夏休みを

参考：健2014年7月号 日本学校保健研協会

### 勉強

- ・ 具体的な目標を持つ。
- ・ 健康に負担のかからない計画を立てる。
- ・ 休養や気分転換のための時間をとる。



### ときどき目を休めよう

ノートや参考書など、近い距離を見続けていると、目を動かす筋肉が疲れてきます。1時間/1回くらいは、遠くをながめて目を休ませましょう。（「1時間も勉強しない」なんていうことのないように。）

### 音活動

- ・ 朝食をかならずとる。
- ・ 日ごろから水分をしっかりと。活動中は15~20おきに水分補給をする。
- ・ ぐっすり眠って疲労回復に努める。



### 熱中症予防

朝食・睡眠 大切です。

### 生活リズム

- ・ 毎日、だいたい決まった時刻に起きる。（早寝、早起き）
- ・ /日3回、食事をきちんととる。
- ・ 適度に運動する。（体を動かしてリフレッシュする。）



### 起きる時間が3時間遅くなると

起きる時刻が3時間遅い生活を2日間続けると、体内時計が約45分、後ろにずれることがわかっています。夏休みもいつもの生活のペースを守りましょう。

### 朝食をとろう

7月24日に保健体育委員会で朝食アンケートをとりました。かわいいことは、9月に保健体育委員会から発表します。

しかし、今回、大変残念な結果でしたので、少しお知らせします。「毎日、朝食をとる」と答えた人が、おととし91.0%、昨年90.6%だったのが、今年は87.7%と90%を割ってしまいました。とくに3年生は80.4%という結果でした。

夏休みになって夜ふかし朝寝ぼろ朝食ぬきにならないようにしましょう。

## 夏休みのうちに治療を

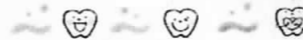
定期健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった場合には、治療勧告をしています。すでに受診をしている人もいますが、まだの方は、夏休み中にかならず受診しましょう。むし歯になりそうなき（初期むし歯、要観察歯）の場合も受診を勧めています。はっきりしたむし歯、進行したむし歯になる前に、きちんと診察してもらい、必要な処置や指導を受けてください。

歯科検診の結果から

学校歯科医 藤井秀世先生



### 夜に2回の歯みがき(2度みがき)をお勧めします



今年の歯科検診の結果は、昨年度とほぼ同じ傾向でしたが、「むし歯を治療していない人」が、全体の18%から6%にまた、「歯垢がついていない人」が27%から16%に減少しました。口の中をきれいにしている人が、増えてよかったです。

「むし歯、歯垢、歯肉炎」の予防には、歯みがきがとても大切です。毎食後、歯みがきをするとはよいのですが、昼食後の歯みがきは実行しにくいと思います。

そこで、私は患者さんに、「夜に2回の歯みがき」を勧めています。



夕食後または寝る前、歯みがきをするときに、1回目は全体を軽くみがき、一度口をすすいで、2回目は、1本ずつみがくつもりで、いねいにみがきます。

シャンプーの2度洗いと同じ感覚です。リンスをするのと同じように、歯みがきの後、フッ素入りの洗口液でうがいをすると、むし歯予防に効果的です。（フッ素が入っているものが、きちんと確認してください。）

シャンプーしないで、リンスする人はいないと思いますが、歯みがきをしないで洗口液でうがいをしても効果はありません。

