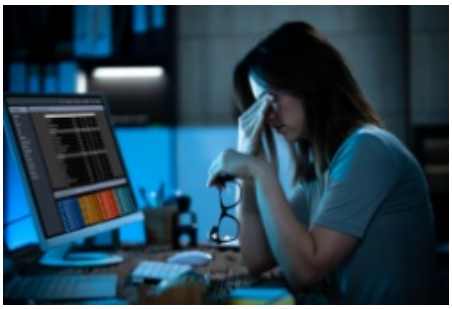
脱IT初心者「社長の疑問・用語解説」（第82回）

ブルーライト対策にはうな重？

2024.10.17

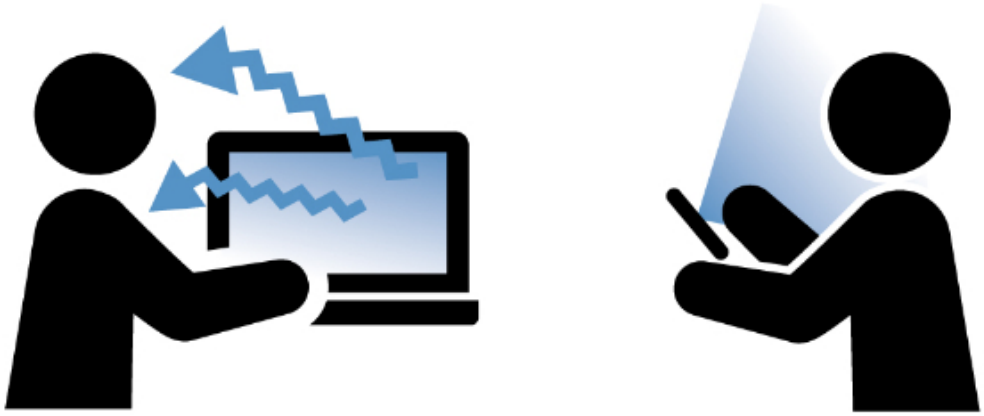


社内のペーパーレス化が進み、資料に目を通すためのパソコン操作に苦戦中。そんなIT初心者の社長にも、分かりやすく理解できるようにITキーワードを解説する本連載。今回は目の疲れにも関係する「ブルーライト」だ。

「決算書を見ていたら、なんだか目が痛くなってきたな。昼食は久しぶりにうな重を食べようかな」(社長)。
「社長、大丈夫ですか？ ところで、うなぎは眼精疲労にいいそうですが、すぐに効果は出ないと思いますよ。そういえば老眼が進むと目のピントが合わなくなって疲れやすくなると聞きましたが…」(総務兼IT担当者)
「私を年寄り扱いして、さてはうなぎを食べさせない気だな（笑）」
「そんなこと言っていませんよ。老化はともかく、もしかしたらパソコンのブルーライトが関係しているかもしれません」
「……また、聞きなれない単語を出してきたなぁ。そのブルーライトとやらが一体何かを教えてくれないか」

健康に影響する「青色の光線」

ブルーライトは、波長が380～500nm(ナノメートル)の「青色の光線」。太陽光やパソコン、タブレット、スマートフォンなどのディスプレーからも発せられます。可視光線の中で波長が最も短く、強いエネルギーを持つことから、目の疲れや身体の疲れなど健康に影響すると言われます。長時間のパソコン作業は避け、適度に休憩を取るなどの対策が必要です。



パソコンやスマホから発生するブルーライトは、目の疲れや肩こりなどの原因になるとされている

Q ブルーライトは人にどんな影響を与えるのですか。… 続きを読む