

## ブルーライトと眠りの関係について



こんにちは。院長の梅津由子です。

あんなに積もっていた雪もいつの間になくなり、春めいた日が多くなってきました。スギ花粉症の方にはつらい季節ですが、しっかり点眼・きちんと内服で乗り切りましょう。

さて、春になると何となく眠くて朝起きるのがつらい方はいらっしゃるいませんか？そんな時、「春眠暁を覚えず」という言葉をよく口にしますが、その続きをご存知ですか？そもそも、これは1300年ほど前の中国の詩人、孟浩然の「春暁」という漢詩の一節で、高校の漢文で習ったという方もいらっしゃるはず。

全文はというと、

しゅんぎやうくもうこうねん  
春暁く孟浩然

しゅんみん あかつき おぼ  
春眠 暁を覚えず

やらい ふうう こえ  
夜来 風雨の聲

しよしよ ていちやう き  
处处 啼鳥を聞く

はな お こと し たしやう  
花落つること 知んぬ多少ぞ

「春は眠くて早起きなんて無理、もうあちこちで鳥も鳴いてるし。

そういえば昨日は雨風の音が結構してたけど、せっかく咲いた花が

散っちゃったんじゃないかなあ」といった意味。（私なりの解釈です、本当はもっと格調高いでしょう。）

さて、夜になると眠くなり朝になると目覚めるのは、体内時計によって体のリズムがコントロールされているからです。この体内時計を24時間という地球の自転に合わせてくれるのが、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンです。このメラトニンは、脳に働きかけて眠気を引き起こす働きがあります。メラトニンの分泌は、一日のうち太陽光を目に取り込んでから14時間後に始まります。私たちは、朝に太陽光を浴びて目に光を取り込むことで、メラトニンの分泌を規則正しいものにし、体内時計を調節しているのです。



パソコンやスマートフォンから発せられるブルーライトが目には悪影響を与えるという説がありますが、私たちの体は、朝にブルーライトを豊富に含む太陽光を目に取り込むことで、日中の活動に合った状態に切り替わることも事実です。しかし、夜遅くまでパソコンの画面を操作していると、画面から発せられるブルーライトが目

を刺激して、いつまでも昼間の状態が続いていると認識してしまいます。それにより、メラトニンの分泌が抑制され、体内時計を狂わせることが睡眠の質を落とす要因の一つになります。

朝はブルーライトを含む太陽光を目に取り込むことでスッキリと目覚めることができます。そして夜は、なるべく就寝2時間前にはブルーライトを浴びる時間を減らし、気持ちよく眠れるようにしましょう。



春暁 孟浩然  
春眠不覺曉  
處處聞啼鳥  
夜來風雨聲  
花落知多少

# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、目の健康に関する情報や、耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



## GWは遠近CLでお出かけしよう♪

ポカポカ陽気の春は、どこか遠くへお出かけしたくなりますね。

車を運転していて、ふとメーターが見えにくい、地図を見る時など近くにピントが合いにくい…それは老眼のせいかもしれません。老眼とは、40歳頃から徐々に始まる老化現象で、近くのピント合わせがうまくできなくなった状態の事です。近視でも老眼になるので、眼鏡やコンタクトレンズをつけたままでは、近くのものが見えにくくなります。老眼の症状が出ているにもかかわらず近くの物を見続けていると、眼精疲労や肩こり・頭痛・吐き気など様々な症状へつながってしまいますので注意が必要です。

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1  
TEL: 0238(40)0606

### ～こんな症状、気になりませんか？～

- ★新聞、スマホ、本など近くの文字がぼやけて見づらくなったが、少し離すとよく見える。または近くの物を離して見るようになった。
- ★目が疲れやすくなった、霞むようになった。
- ★暗い場所での視力が低下したような気がする。
- ★朝はよく見えるが、夕方くらいになると物が見づらくなる。



そんなとき、眼鏡だとかけたり外したりするのが煩わしく感じることもあるかもしれません。この機会に、遠近両用コンタクトレンズを試してみませんか？自覚症状が強くなってから遠近両用コンタクトレンズを使う場合、見え方に慣れるまで時間がかかることもありますので、どんな見え方になるのか、購入前に試してみることをお勧めします。

4月から  
遠近CL  
値下げ！

くっきりコンタクトでは、4月から遠近両用コンタクトレンズがお求めやすくなります！遠近両用コンタクトレンズを試してみたいという方は、お試しは無料ですのでお気軽に声をかけて下さい！（眼科での検査・診察は別途費

## 学校検診が始まります

学校検診では、視力検査や目の疾患があるかどうかをみます。見えにくさなどの自覚症状がなく、そのままにしておくと、目が疲れやすくなったり、視力が出にくくなったりする場合もあるので、用紙をもらったら早めに受診しましょう！

## GWは遠近CLでお出かけを楽しもう♪ 目玉いきいきライフ！

### 編集後記

温かくなり、4月は桜の美しい季節ですね。お花見したいけど、花粉症の方にはつらい時期でもあります。外出の際はマスクや眼鏡で花粉の侵入を防ぎ、帰宅したら玄関先で衣服に付いた花粉を払うなど、日頃の注意と点眼・内服で快適に過ごしましょう！

ピピ・プッチ・まめちよ