

10月24日から、町防災無線を使って各小学校代表児童による「生活リズムに関する呼びかけ」が始まりました。月曜日－高千穂小・坂本海遙さん、火曜日－押方小・興梶珠奈さん、水曜日－田原小・須藤遙暖さん、木曜日－岩戸小・鈴木結樹子さん、金曜日－上野小・佐藤樹規さん、そして夜の呼びかけは押方小学校保健室の黒木愛先生です。町民の方からも「毎朝明るい声で、元気をもらっていますよ！」との声を寄せていただいています。さて、今回は、その呼びかけの中にも出てくる「ブルーライト」。その役割について解説してみましょう。11月から始まったテレビ高千穂での呼びかけ（火曜日・押方小）でも詳しく解説しています。

健康の維持に欠かせない、しっかりとした睡眠の質や入眠のタイミングなどは、実は昼間の活動に由来している要素が多いのです。今回は、このメカニズムを解説していきましょう。

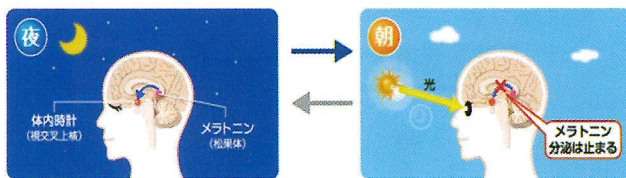
### 「ブルーライト」とは何なのか…？

可視光線の中で青く見える光のことで、波長が短くエネルギーも強いいため、光線は目の網膜までダイレクトに届きます。エネルギーの強い光は「拡散」しやすく、空が青く見えるのもこのためです。また、ブルーライトは太陽光だけでなく、蛍光灯やLED照明、テレビやパソコンの画面、スマートフォンなどからも発せられています。

### 「ブルーライト」が人の体に与える影響を考えましょう。

#### ①ブルーライトは体内リズムを整える大事な光

朝、目覚めて「眠気」を感じなくなり段々と体が動き始めるのは、目から朝陽が入りエネルギーの強いブルーライトが網膜に当たるからです。人の「体内時計」はおおよそ25時間程度とされていますが、朝陽を浴びることで24時間とのズレを毎朝リセットしています。適正な生活リズムを維持していくのに重要なスイッチの役割がブルーライトであると言えます。



#### ②太陽が沈んだ後にあびるブルーライトが問題

「ブルーライトは有害である！」といった記事などを目にしますが、正確には日没後、本来なら自然界には存在しないブルーライトを浴びることが問題なのです。前述のように夜間の照明器具や各種のディスプレイから発せられるブルーライトは、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を抑える働きをしてしまいます。日没後も長時間、就寝直前までスマホ画面を見続けると、深夜になっても体が「夜になっていない状態」と判断して眠られなくなってしまいリズムが崩れていくのです。

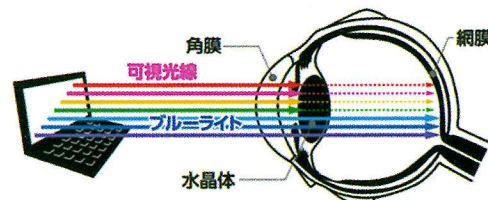


#### ③夜間に浴びるブルーライトは大人より子どもへの影響が大きい

自然界には存在しない夜のブルーライトは人間生活に影響を与えますが、その受ける影響は子どもの方が大きいと言われています。その原因は、光の入り口にある目の「水晶体」の違いです。大人の水晶体は加齢とともに濁りが生じて、結果的にブルーライトをカットしている状況にあるそうです。

しかし、子どもの水晶体は透明度が高くピュアなのでブルーライトの影響がダイレクトで大きいという訳です。「大人も夜にスマホを見ているのだから子どももいじらないか？」ではないのです。

薬に子どもの量が規定されていたり、お酒を飲ませないのと同じです。我が子や孫が夜な夜なスマホやゲームに興じていたら、この話をしてあげて規制して下さい。専門的には「感受性」と言いますが、大人と子どもでは受ける影響が違います。そして、幼い頃から受けた影響は一生涯続いてしまうのです。



**「メディア利用ストップ。寝る前1時間、利用時間も1時間」を家庭で取り組みましょう！**