



## ■「蛍光灯の光」が視力低下の引き金に (視力回復センターのHP)

### 光害について

環境汚染には、水の水質汚染や空気の大気汚染に加え、光の人工光汚染があります。「光害」です。

最近の視力低下の原因は、この公害によるものと考えられる一面があります。光の害というと太陽光の紫外線を思い浮かべる人が多いと思います。しかし、ここで問題にする光害は、紫外線のない人工光、蛍光灯やコンピュータなどのIT機器の発する光の弊害のことです。

### 光害を防止することの重要性

私たちはほんの少し前まで、反射光を見る時代にいました。光が書面にあたり、その書面を目で見ていたのです。今の時代は、直接光る人工光源、発光体を見る時代になりました。目が反射光をみる2〜3倍は酷使することになると考えられます。

この光害を防止することが体に非常に大切なことなのです。

## ■なぜ白内障が急増しているのか

ひと昔前までは、白内障といえばお年寄り特有の病気でした。70〜80歳の高齢になると、多くの人がこの病気になって手術を受けていました。ところが、最近では20代、30代、40代と若い世代に増えてきています。

「パソコン近視」の合併症としての白内障です

どうしてこんな異変が起きているのでしょうか。

その原因を追及していくと電磁波の存在が浮かび上がってきます。

### 電磁波の存在

パソコンのキーボードを叩いて、携帯電話で話し、電子レンジで食品を温め、電化製品の中で暮らす生活は電磁波にあふれた環境の中で生きているということです。あなたの家の中を見回してみてください。炊飯器、洗濯機、テレビ、冷蔵庫、エアコン、電子レンジ、パソコンなどなど。。。屋内や天井裏、壁の中や床下にたくさんの配線が張り巡らされています。そこから電流が流れるたびに、室内には電波や磁場が形成されているのです。その弊害は生やさしいものではありません。

## ■「睡眠不足」では目は一向によくならない

YAHoo!  
(ALL AboutのHPより)

## ■目にやさしいサングラスの選び方

### 1.紫外線透過率の確認

紫外線透過率が0.1以下など、透過率の値が低いものほどサングラスとしての機能が期待できます。

### 2.サイズは大きめ、側面フィットを

紫外線は、サングラスの上下、横のすきまからも侵入し、ガラス裏面に反射して目には入ります。フレームやレンズ面が小さくて、顔とのすきまが大きいと、紫外線がはいりやすくなるわけです。

できるだけフレームまたはレンズ面が大きく、目やまぶたを覆い、側面にもフィットするようなカーブがついたもの、フードのついたもの、幅広のサイドフレームがついているほうが、目にはやさしいと言えるでしょう。

### 3.レンズの色に惑わされない

無色のレンズでも、紫外線透過率が低いものは、紫外線をカットできます。

ですから、色が濃ければ、紫外線をよりカットするとは言えません。

色のついたレンズの利点は、紫外線カットよりも、可視光線を減光して、まぶしさを減らしてくれることです。

しかしながら、紫外線をカットできて、色が濃ければベストというわけでもありません。色の濃いサングラスをかけていると、瞳孔が開きやすくなります。サングラスと顔のすきまから入った紫外線が裏面で反射して、より多くの紫外線が水晶体に侵入し、眼内に入りやすくなり、眼に思わぬダメージを与えてしまうこともあります。

### 4.使うシーンを考えた色選び

サングラスを使うTPOによっても、色味の選び方を変えてもいいかもしれません。

ドライブやアウトドアなどでは、ブラウン系、アンバー系のレンズ色が、まぶしさを抑えてくれます。

また、グレー系や薄いブルー系のレンズ色は、普通の色調を変えることなくナチュラルな視界をみせてくれるので、タウンや、普段の生活で活躍します。

そして、イエロー系やグリーン系は、明るめの視界を確保してくれるので、曇りの日などにも便利です。グリーン系は目が疲れにくいようです。これらはそれぞれ濃度によっても見え方が異なるので専門店と比較したり、詳しい販売員に相談しましょう。

## ■電磁波を少しでもさける工夫

### テレビを見るときは、4m以上離れて！

テレビは1時間つけただけでもブラウン管の表面に高電圧が何時間も残ります。

また、周辺に電場が生じるため、大気イオン濃度が変化して室内の空気を悪化させます。テレビを見る場合は4メートル以上離れて見るようにしましょう。

※液晶の場合は、この電子銃がないのでブラウン管テレビのように画面から電場が発生することはありません。実際には機器に100Vの電圧がかかっているわけですからテレビそのものからは電場が発生しますが、テレビケーブルとアンテナがアースの役目を果たすので電場の発生はほとんどありません。磁場についてもほとんど発生していません。(株)レジナ