

スマートフォンと睡眠

H29 ほけんだより特別号
別府翔青高等学校

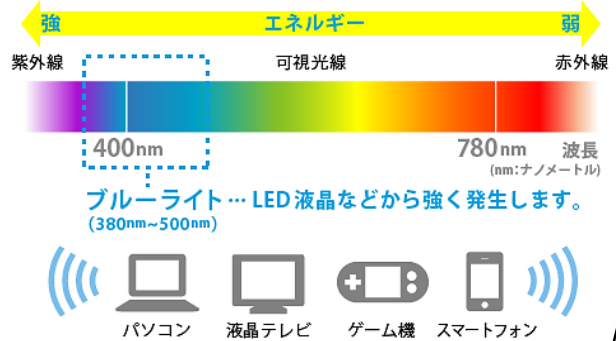
～寝る直前のスマホ使用はなぜ悪いのか？～

スマホを寝る直前まで使用していて、朝の目覚めの気分が悪かったことがある人はいませんか？
それには、スマホの画面から出る光＝ **ブルーライト** が大きく影響しています。

ブルーライトとは・・・

人の目で見ることができる光の中で最も強いエネルギーを持つ光。テレビやパソコン、スマホなどの画面から多く発生している。

ブルーライトが目に入ると水晶体を通過し、後眼部まで達して網膜にダメージを与える。特に、若い人の水晶体は透明度が高いため、ブルーライトをよく通す。



ブルーライトが睡眠に与える影響

ブルーライトは睡眠にどう影響しているのだろうか？



カギを握るのは睡眠ホルモン「**メラトニン**」。メラトニンとは、眠りを誘う睡眠ホルモンの1種。適切な時間帯に分泌されることで**体内時計**を正常に調整するはたらきも持っている。

<太陽光とメラトニンの分泌>

朝	夜
ブルーライトを含む朝日を浴びると分泌が減り、覚醒する	日が沈むと多く分泌され、眠気を感じるようになる

夜寝る直前までスマホを使用して、ブルーライトを浴び続けると、脳が「今は朝だ」と判断し、メラトニンの分泌低下を招くことになる。その結果、目がさえてしまい、寝付きが悪くなったり、寝不足になったりして、朝目覚めたときの疲労感につながる。

就寝前のスマホ使用が

体内時計の周期を狂わせる！

今年のノーベル医学・生理学賞に、生物がどのようにして24時間のサイクルを把握し、体内のリズムを作り出しているかという「体内時計」のメカニズムを明らかにしたアメリカの3人の研究者が選ばれました。体内時計のしくみはホルモンや代謝、体温の変化等も調整していて、このリズムに逆らった生活を送るとがんや糖尿病等、さまざまな病気のリスクが高まることとなります。寝る前にスマホから発せられるブルーライトを浴びることも体内時計の周期を狂わせることとなります。

情報機器を適切に使おう！

- ① スマホやパソコン等の使用は、就寝1時間前までにしておく。
- ② 目と画面の距離は近づきすぎないようにする。30cm程度離す。
- ③ 使用する時には、ブルーライトカットメガネや液晶保護フィルムを利用する。
- ④ 電源をオフにする時間をつくる。
- ⑤ 枕元にスマホやパソコンを置かない。
- ⑥ 友達と面と向かって話す時間を増やす。