

眼とメガネの健康情報

睡眠負債とメガネ

睡眠負債とは

最近、良く耳にする「睡眠負債」と言う言葉は、スタンフォード大学の研究者が提唱しています。30〜40分程度の僅かな睡眠不足が積み重なり「債務超過」の状態に陥ると、生活や仕事の質が低下するだけでなく、うつ病、がん、認知症などの疾病に繋がる恐れがあるというものです。ペンシルベニア大学の研究では、6時間睡眠を二週間続けた被験者グループの脳の働きは、二晩徹夜したグループと同程度まで低下しているという結果が出たそうです。



日本人は、世界的に見ても睡眠時間が短く、世界平均より41分少ないそうです。特に働き盛りの30代〜50代の睡眠不足が顕著だと厚生労働省の調査でも報告されています。

時間だけでなく質にも問題が

睡眠時間不足の理由は様々でしょう。日々の生活が忙しく、削らざるを得ない方もいると思いますが、「ついつい遅くまでテレビを見てしまう」「ネットサーフィンで夜が更けてしまう」方も多いのではないのでしょうか。事実、総務省の調査を見ると主なメディアの行為者率（15分以上観賞する人の割合）はテレビ、ネットが多く、その時間帯も19時〜23時が特に高いことが分かります。また寝床についても、スマートフォンを使う方が全体の半数以上いるそうです。



睡眠時間が足りていないのも問題ですが、その質も低下しているようです。ついつい夜更かしをしてしまうと、大概是寝

る直前まで、液晶画面からの強い光にさらされていることになりま。

私達の目の中には、『今が昼なのか夜なのか』を感じる神経細胞があり、体内時計や睡眠ホルモンに大きく関わっています。特にパソコン、テレビ、スマホの液晶画面から出る480nm（いわゆる青色光）に反応しやすく、この波長の光を見ると睡眠ホルモンの分泌が抑制されてしまいます。

本来、夜になると睡眠ホルモンが分泌され、副交感神経が優位になります。そして、体温や血圧が低下して「睡眠の準備が出来た」と脳が認識し、自然と眠りを促します。

寝る間に睡眠ホルモンを抑えるだけでなく、脳が覚醒されるような行為をしては、決して良い睡眠とはいえないでしょう。厚生労働省もこの点については警告を鳴らしています。

メガネでの対策は？

睡眠時間を充分に取り、

寝る数時間前は液晶画面でなく紙の本などに出来れば良いですが、現実的には難しいと思います。また、既に発売されているブルーライトカットレンズ（以下BCC）では多少の効果は期待できますが、対策としては不十分です。

私たちの生活環境に合わせながら睡眠の質を下げない為に、「夜専用レンズ（ナイトコート）」が東海光学から昨年発売されました。480nm付近の青色光をBCCレンズよりも大幅にカットし、睡眠ホルモンの分泌を妨げないことを目的としています。



『夜寝つき』の悪い方』『睡眠時間の短い方』『寝る直前までスマホやパソコン、テレビを見た方』夜になったら夜専用メガネを掛けてご自身の睡眠を改善されてはいかがでしょうか？もしかしら数年後には当たり前前の習慣になっているかもしれません。

ご興味のある方は、東海光学(株)のホームページよりナイトコート<http://www.tokaiopt.jp/lens/ntc.php>をご覧ください。

スタッフコラム

今年、セミの声を聴く前の季節。その日、休みでした。なんともなしに空調のスイッチを入れ、パソコンの前に腰を下ろして数時間。腰のあたりにじわりじわりと悪寒を感じ始めました。お尻を触ると、アツ冷たい！

冷静になって部屋を見回すと水に浸かったカーペットと家具を目の当たりにする事に：なんと、一部屋が水深1cmほど水に浸かっているという大惨事！なぜこんな事に？と考えましたが、急いでポット・冷蔵庫・風呂場・洗面所・トイレと思いつく限りの水周りをチェック。しかし「ここが原因だ」と探し当てる事は出来ませんでした。仕方がないので、掃除をしていると水の溜まり具合が均一ではなく、特にベランダ側に水深の深い所がある事に気が付きました。そして、最近エアコンの水漏れが酷かった事を思い出しました。その水が部屋へ逆流していたのです。やっと原因突き止める事が出来ました。そして、大家さんに事の顛末を連絡すると、すぐに新しいエアコンに取り換えてくれました。あー夏前で良かった。

中山店 M



ベターなものよりーベストなものへ

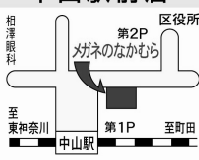
あなたの目を守る — メガネ専門店



Optical Shop

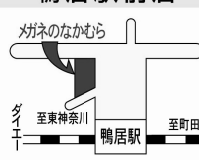
Nakamura

中山駅前店



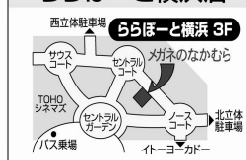
〒226-0014 横浜市緑区台村町290
☎ (045)931-2499(代) AM10:00~PM8:00
＜年中無休＞ 中山商店街第1・第2駐車場（1時間無料）

鴨居駅前店



〒226-0003 横浜市緑区鴨居 1-7-1
☎ (045)933-0003(代) AM10:00~PM8:00
＜年中無休＞

ららぽーと横浜店



〒224-0053 横浜市都筑区池辺町4035-1 (3F)
☎ (045)414-2424(画) AM10:00~PM9:00
＜年中無休＞