

最近よく目にする病名で、加齢黄斑変性があります。

この病気は、網膜中心にある黄斑が傷つく病気で、視力が低下し、中心付近の視野が一部欠けたり物が歪んで見えたりといった症状があります。病状が進み、やがては失明する人もいる難病です。

目の健康に光が及ぼす影響として、紫外線の害はよく知られているが、近年、注目されているのが青い光（ブルーライト）の影響です。LED（発光ダイオード）が発する光に多く含まれているため、現代人の生活に欠かせないTVやPC等の画面からもブルーライトが発せられているのです。

紫外線などとは違い、ブルーライトは目の角膜や水晶体に吸収されないため、眼球の奥にある網膜まで届いてしまうといわれています。網膜がブルーライトを浴び続けると、眼球の中に有害な活性酸素の発生が増え、視細胞を傷つける恐れがあります。加齢黄斑変性の一因とも考えられているのです。

TVやPC等からのブルーライトは光量としてはそれほど強くないので、神経質になる必要はないが、高齢者にとってリスクが多いとあって、TVやPC等の画面の明るさを若干弱めたり、ブルーライトをカットするメガネを使用するのも予防策の1つでしょう。

（参考：読売新聞：医療ルネサンス）