

## 編集室

## ブルーライトが鬱を救う？

電子カルテが導入されてから、いっきに目の負担が増えたような気がします。診療では、モニターを見て、入力を繰り返す毎日。外来では、患者さんに問診を行いながら、ブラインドタッチで入力します。というのは、嘘です。ブラインドタッチはできないので、問診をしながら、3対7の割合でモニターの方を多く見てしまいます。手術も昔とは様変わりしました。内視鏡手術が増え、液晶モニターを凝視しながらの手術です。ただ、内視鏡手術も目にとって、メリットはありません。老眼の自分にとっては、画面のズームもでき、それでも見えにくければ、モニターを近づけてもらうこともできるからです。とは言え、モニターを注視し続けると、眼精疲労が増すことになりありません。da Vinci(ロボット)手術も行っていますが、腹腔鏡手術よりもっとモニターと対峙することになります。術者は、コンソール(ゲームセンターの操作ボックスのようなもの)に座り、3Dモニターだけを眺めて、手術操作を進めます。3~4m先に手術台はありますが、ヴァーチャルな3D世界が眼前に広がります。長時間の手術のせいかもしれませんが、2Dの通常のモニターよりも、目が疲れます。

昼休みは、ご飯を食べながら、インターネットサーフィン、メールのチェック。帰宅後は、時間があれば、スポーツの結果を検索します。サンフレッチェの試合は、オンデマンドを使って全試合をコンピューターで視聴し、さらにカーブの試合、錦織の試合、最近ではオリンピックなどもあり、多忙な日々が続きます。こんな生活を続けているので、眼精疲労は必発です。

そんな状況から、最近、注目されているブルーライトカットの眼鏡(PC眼鏡)を知り、さっそく購入し使ってみました。しばらくすると、目の奥の痛みなどは、改善してきました。少し調子に乗っ

て、家でのTVやコンピューターにもPC眼鏡を使ってみました。さらに目の調子は良くなり、使い続けましたが、突然起こった体調の変化に気が付きます。特に思い当たる節もないのに、気分の落ち込みが続くのです。時期から考えるとPC眼鏡が最も怪しく思えたので、とりあえずPC眼鏡の使用を止めました。すると、気分変調は、期待どおり改善しました。

そこで、改めて何が起こったのか、振り返り考えてみました。朝から晩まで、太陽をあまり見ない生活が基本にあったと思います。その状況に加えて、PC眼鏡を1日中使用したことで、ブルーライトをカットしてしまい、そのために抑鬱気分を来したのではというのが個人的な見解です。ブルーライト(380~495nm)は、可視光線の中で最もエネルギーが強く、疲れ目の原因であることやサーカディアンリズムに影響を与えることなどが理論的に懸念されています。文献を調べたところ、眼精疲労に対するブルーライトカットの効果や鬱に対する影響についての検討がなされていますが、対象症例は少なく、エビデンスレベルのpositive dataとは言えません。

眼精疲労は、ブルーライトのみではなく、バックライトのちらつきや、周辺と画面輝度の差など複合要因とするのが、現時点では妥当ということのようです。PC眼鏡が無意味ではないようですし、日常生活のリズムを整えながら、PC眼鏡を使用する時間帯を考慮すれば有用なのかもしれません。すぐにモニターから開放された生活ができるとは思えませんので、多少でも日照を意識した生活をし、モニターの輝度を調整し、PC眼鏡も午後を使うなどの注意しながら、ストレスや眼精疲労などと付き合っていくしか道はないようです。PC眼鏡の“過ぎたるは及ばざるがごとし”でした。

(野間 純)

## 広島県医師会速報 2016年(平成28年)10月15日

- 発行所／一般社団法人 広島県医師会 〒732-0057 広島市東区二葉の里三丁目2番3号 TEL 082-568-1511 FAX 082-568-2112  
広島県医師会HP <http://www.hiroshima.med.or.jp/> E-mail: [kouhou@hiroshima.med.or.jp](mailto:kouhou@hiroshima.med.or.jp)
- 編集者／広島県医師会長 平松 恵一  
(広報委員)山中 祐介、小園 亮次、高路 修、隅田 昌之、谷 充理、津田 敏孝、中尾 三和子、  
平尾 健、正岡 良之、吉田 良順、桑原 正雄、小笠原 英敬、水野 正晴、志田原 泰夫
- 印刷所／レタープレス株式会社 〒739-1752 広島市安佐北区上深川町809番地の5 TEL 082-844-7500 FAX 082-844-7800