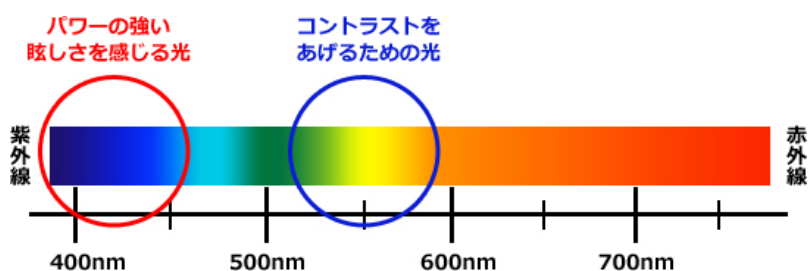


# 7 ブルーライトおよび紫外線カットについて教えてください

## 可視光線波長域

一般的に、まぶしさを取り除くためにサングラスを用いることが多くありますが、サングラスを用いることにより、光量を落とすことが出来ても、まぶしさを完全には落とさきれません。目に入る光量の不足からコントラストの低下を引き起こすことがあります。これらが起こる要因として、380nm～500nmにかけての、ブルーライトがあげられます。遮光眼鏡等によってカットすることにより、①まぶしさを抑える（ブルーライトをカット）②コントラストを高める ③明るさを保ちやすいなどの効果が得られます。

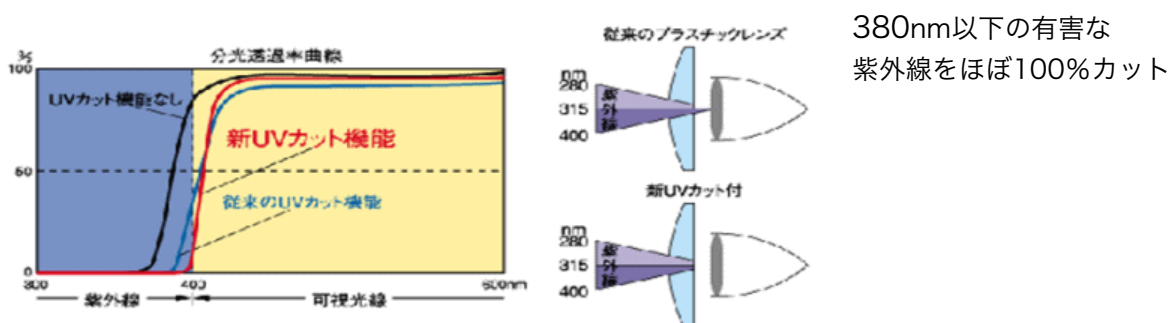


小児のブルーライトカット眼鏡装用に対する慎重意見 [https://www.jaco.or.jp/ippan\\_info/13304/](https://www.jaco.or.jp/ippan_info/13304/)

小児へのブルーライトカット眼鏡装用については推奨する根拠はなく、むしろ発育に悪影響を与えかねません。偏りのない情報と十分な科学的根拠に基づいて、小児の眼の健康を守っていただくことを願います。

## 紫外線カット

現在、ほとんどプラスチックレンズは紫外線をカットしています。



380nm以下の有害な紫外線をほぼ100%カット