



前回「**頭頂眼**」と「**松果体**」という光感覚・体内時計に関係する器官について取り上げました。近年「**内因性光感受性網膜神経節細胞**」という細胞が発見され「**第三の視細胞**」として注目されているようです。視細胞には光を感じる「**桿体細胞**」、色を感じる「**錐体細胞**」の二つが古くから発見されており、「**錐体細胞**」は波長**400~800nm**の光を感知し色を識別しております。「**内因性光感受性網膜神経節細胞**」は**460~480nm**の光を感知し体内時計へ情報を送っているそうです。この**460~480nm**の光も近年有名になりました。パソコンやスマホの画面から出る「**ブルーライト**」聞いたことありますよね？夜寝る前にスマホを使うと不眠の原因になります。寝る2時間前には使用を控えた方がよいでしょう。



「**ブルーライトカットメガネ**」もありますね。文字通り**ブルーライト**を遮るメガネで睡眠障害や眼精疲労を予防する効果が期待され、コロナ禍で普及した(?)テレワークのオトモとして注目されました。

…ちょうど私がこの原稿を考えているときに入ってきた情報ですが、日本眼科学会によると

「**小児に対してブルーライトカット眼鏡を装着させる根拠はなく、むしろ発育に悪影響を与えることを危惧している**」とのこと。太陽光にも**ブルーライト**は含まれますが、おひさまの光を浴びることが子供の発育にも必要なので安易な使用は控えたほうがよいのだと思います。

この連載のタイトルは「耳鼻いんこう科診察室より耳よいな話」なのですが7月、8月と「光」の話ばかり…、脱線気味で申し訳ないです。

次回はいよいよ「光」と関係する「**前庭性片頭痛**」というめまいについて取り上げます。