

ブルーライトカットの眼鏡の効果



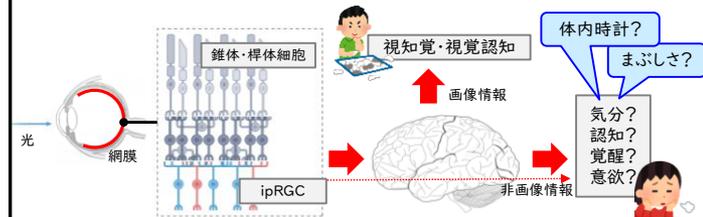
一般成人を対象にした研究:

ブルーライトカットは、目の疲れ、目の機能、網膜黄斑部の状態、眠りの質に関して効果はみられない (Lawrenson, 2017)

Computer Vision Syndromeを対象にした研究:

ブルーライトカットは、コンピューター使用による目の疲れや不快感に関して効果はみられない (Singh, 2021)

光を見ることによる 脳機能や認知課題成績の変化



ipRGCは、大脳辺縁系領域や視床核と直接連絡しており、光の変化によって認知回路に変化を与える可能性がある (Hattar 2002; 2006)

光を見ることによる 脳機能や認知課題成績の変化

一般成人における機能的近赤外分光法 (fNIRS) を用いた研究で、黄色で左の前頭前野の脳活動が活性化された、青・赤・黄色で心拍数が増加した (Metz, 2017)

469nmの光を見た直後、ワーキングメモリー課題を行うと、背外側前頭前野と腹外側前頭前野を含む領域の脳活動が増加し、課題成績も向上する (Alkozei, 2016)

聴覚記憶課題において、青色光または短波長光のLEDを見たときのほうが記憶の成績が向上する (Cajochen, 2011; Alkozei, 2017)

低い照度のほうが高い照度よりも長期記憶課題の成績が良い (Lee, 2020)

ipRGC以外にも関係? 現時点では不明

Syntonic Optometry

