

# 第11回健康セミナー

## 『ブルーライトと健康の 不思議な関係』

日程：2013年 1月19日(土)

時間：14:00～15:30 (受付：13:00～)

最近では生活環境や仕事でブルーライトに接する時間が増えました。LED照明、パソコンやテレビの液晶画面、スマートフォンからブルーライトが出て、深夜まで私達はそれを浴びています。寝る前のブルーライトは睡眠ホルモンであるメラトニンを抑えるので睡眠に影響しますし、疲れ目や網膜の病気に関係するかもしれないと言われています。

このセミナーではブルーライトの基礎知識や最新の研究を紹介し、ブルーライトが必要な場合と不必要な場合があることを解説します。

ブルーライトと健康について正しい知識をお持ち帰りいただければと思います。

場 所：国際医療福祉大学三田病院 11F 三田ホール

講 師：綾木 雅彦 医師

【眼科／国際医療福祉大学准教授】

定 員：250名

※どなたでも無料でご参加いただけます。

※セミナー終了後、けんこう体操を行います(自由参加)。



綾木 雅彦医師

■ 参加ご希望の方は、お電話でお申込みください。

TEL. 03-3451-8123 (総務企画課) \*受付時間 月～土曜日 8:30～17:30



国際医療福祉大学三田病院

〒108-8329 東京都港区三田 1-4-3 TEL. 03-3451-8123