

通常、脳は「夜になった」と感じると、睡眠を助けるホルモン「メラトニン」を全身に出す。しかし、ブルーライトを目にすると、体内時計を遅らせてしまう。その結果、夜なのにメラトニンが出にくくなり、なかなか眠れなくなるのだ。だから、夕方以降はスマホやパソコンの使用を減らしたり、寝る直前に触ったりしないなど工夫が必要だ。