



**中国労災病院**

日本医療機能評価機構認定病院  
 地域医療支援病院  
 広島県指定がん診療連携拠点病院

◎ホームページにも、いろいろな情報を掲載しています。  
 ぜひご覧ください

中国労災

**病院理念**

患者中心の良質な医療と地域医療への貢献



**基本方針**

- ・個人の尊厳と権利を尊重し、高度で安全な医療を推進します。
- ・地域と連携し、救急から慢性期まで一貫した医療を行います。
- ・周産期医療を充実させ、未来を担う子供たちを支援します。
- ・高度専門的な医療に基づいた勤労者医療を進めます。
- ・優れた人材を育て、働きがいのある職場を作ります。

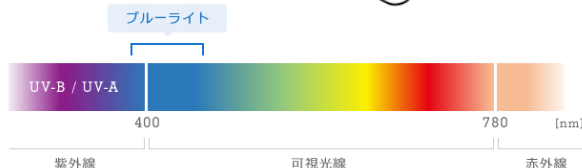
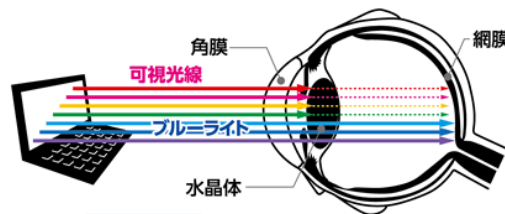
**最近よく聞くブルーライトとは？**

近年パソコンやスマホ、タブレット、液晶テレビといった電子機器が普及しており、よくブルーライトという言葉  
 を聞くことがあります。いったいなんのことでしょう？

**可視光線の中で最も強いエネルギーを持つ光**

光というのは、波長によって色が異なります。紫、青、緑、黄、橙、赤などです。  
 ブルーライトとは、波長が380～495nm(ナノメートル)の青色光のことです。ヒトの目で見ることのできる光  
 =可視光線の中でも、最も波長が短く、強いエネルギーを持っており、角膜や水晶体で吸収されずに網  
 膜まで到達し、網膜の機能低下を引き起こす場合があるとされています。

太陽光や照明は様々な波長の光が混ざっている為、白  
 に近い色で見えるそうです。ちなみに、光の三原色  
 (青、緑、赤)を重ねると白色になります。



ブルーライトに長時間さらされると

- ・眼精疲労
- ・ドライアイ
- ・眠くなるホルモン(メラトニン)が抑制される  
 →睡眠障害(体内リズムに影響)

などの症状が出やすいと言われています。

ブルーライトに囲まれている現代では、なかなか避けることはできません。ブルーライトをカットするのも良  
 いのですが、それ以上に効果があるのが、青色光量を減らすことらしいです。

現代は、ブルーライトと上手に付き合うのが大切な時代ではないでしょうか！

**後期高齢者医療制度  
 『被保険者証』更新のお知らせ**

8月1日から後期高齢者医療被保険者証が変わります。  
 ご受診の際は、更新後の保険証をご持参ください。



8月1日から、更新後の  
 保険証を忘れずお持ち  
 ください。

後期高齢者医療被保険者証

有効期限 平成26年7月31日



後期高齢者医療被保険者証

有効期限 平成27年7月31日