

megane super NEWS LETTER アイケア研究所レポート

- VOL.01 -
2015年5月7日発行

株式会社メガネスーパー（本社：神奈川県小田原市、代表取締役社長：星崎尚彦、以下メガネスーパー）は、「眼の健康寿命を延ばす」を目的としたアイケアサービスの拡充を図るべく「アイケア研究所」を発足しました。これは、核となるミドル・シニアを中心とした約600万人の顧客と、医療従事者、そして、多様な商品・サービスを提供する取引先をネットワークし、最先端アイケアの提供を目指すアイケアカンパニー・メガネスーパーの新しい取り組みのひとつです。この「アイケア研究所レポート」では、毎月、注目度の高いテーマを取り上げ、みなさまに役立つアイケア情報をお伝えしていきたいと考えております。

【5月テーマ】

特集1 眼の老化とその影響……………P.2

老眼鏡をかけるのは抵抗がある、まだそんな年齢ではないはず…と老眼対策を先送りにしている方は少なくありません。一方、私たちの眼の老化は、パソコンやスマホ等の使用によって、さらに若年化が進んでいると言われています。眼の衰えや不調を放置していると、身体の老化を早めたり、認知症を引き起こしやすくなるなど、さまざまなリスクが高まるということも分かってきました。そこで今回は、まだあまり知られていない「眼の老化」についてのレポートをお届けします。みなさまには、早めの自己チェックと適切な処置や対策に取り組んでいただくきっかけにいただければ幸いです。

■なぜ、45歳から老眼用レンズ使用が急増する？

・老眼のメカニズムとは

■眼の老化に伴うさまざまなリスク

・眼の老化によって低下する概日リズム ・視力の衰えが転倒の原因に
・老眼が認知症を引き起こす ・交通事故のリスクも高まる

■知っておきたい、老化による眼の症状

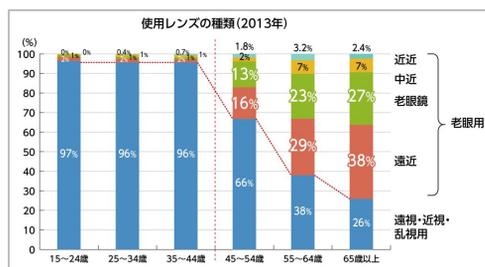
・白内障や老化の原因となる糖化（AGE）とは ・白内障とは
・眼の負担増によって増える、若い年代の眼の老化

■高齢化社会における眼の健康の重要性

・眼の国民医療費は1兆円 ・眼科は通院で3番目に多い
・眼の健康対策の放置は、社会的負担増につながる

■老眼の自己チェックと対策

・自己チェック方法 ・自分に合った累進レンズ選び



引用：眼鏡DB2013

特集2 見落としがちな眼の紫外線対策……………P.7

コラム：特定業界の眼環境

タクシードライバー篇……………P.10

お客様からの“眼のお悩み”

老眼世代の意識調査……………P.12

メガネスーパー・商品サービス情報

UVケア眼鏡・サングラス・コンタクトレンズなど



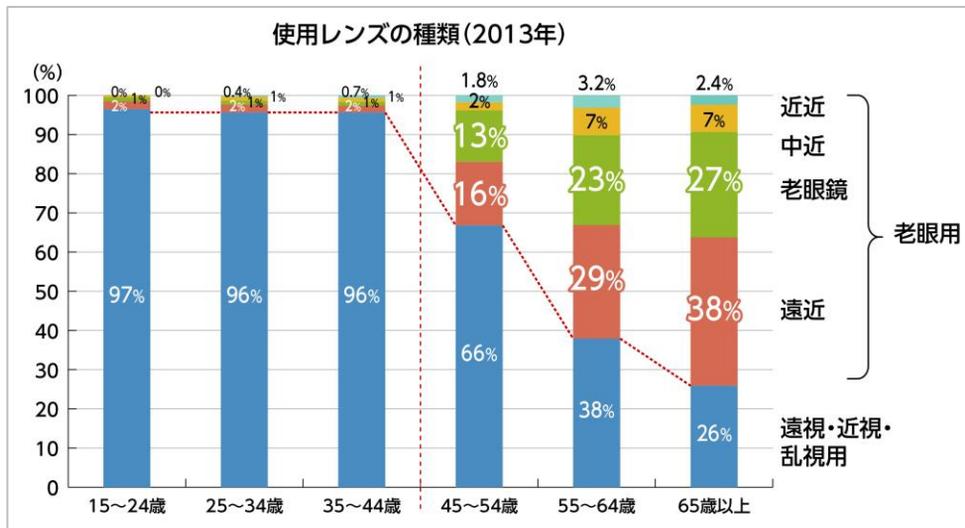
アイケアカンパニー宣言！

特集1 眼の老化とその影響

■なぜ、45歳から老眼用レンズ使用が急増する？

「老眼鏡をかけると老眼が進む」「近視の人は老眼にならない」という話をよく聞きますが、それは何の根拠もない誤った認識です。老眼はどんな人にも老化によって起こる器質的障害のことで、早い人では35歳くらいから始まるものです。下記のグラフからもわかるように、45歳から急激に老眼用レンズの使用が増えていきます。眼の老化を放置していると、身体の状態に影響を与えることはもとより、認知症や交通事故などさまざまなリスクも高まることも事実です。社会の高齢化が進む中で、老眼の早期チェックと対策がますます重要になってきています。

■「レンズの購入形態」の年齢による変化

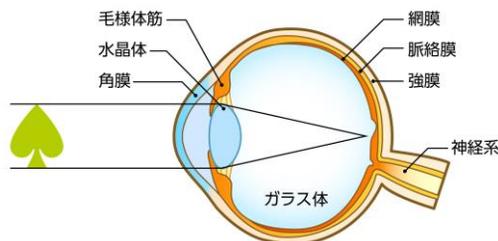


引用：眼鏡DB2013

■老眼のメカニズムとは

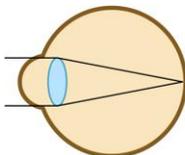
眼に入ってきた光は角膜を通り、カメラのレンズの役割を果たす水晶体を通して屈折し、眼球の奥にある網膜に到達します。そして、網膜でピントが合うように水晶体の厚さを調節しているのです。眼の屈折状態は、眼軸の長さや角膜・水晶体の屈折力によって決定されます。眼軸の長さが長すぎたり、短すぎたりすると遠くのモノが網膜にピントが合わなくなりますが、これを屈折異常と呼びます。その屈折異常の症状のひとつである遠視は、眼軸の長さが長すぎて網膜の後ろにピントが合ってしまうため、近くはより多くの調節を必要とするため見えにくくなるものです。老眼と同一視されることがありますが、老眼は、老化による調節機能の低下によって調整できる範囲が少なくなり、近くが見えにくい眼のことであり、遠視とはまったく異なる症状です。

■眼のしくみ



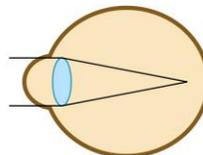
正規

眼軸の長さが標準で網膜にピントが合う。



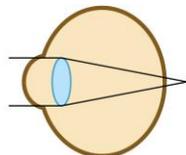
近視

眼軸の長さが長く、網膜にピントが合わない。



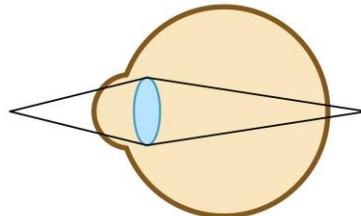
遠視

眼軸の長さが短く、網膜にピントが合わない。



老眼

老眼とは、水晶体や毛様体筋が硬くなり、調節力が弱くなることで近くのモノが見えにくくなる症状のこと。



アイケアカンパニー宣言！

■ 眼の老化に伴う、さまざまなリスク

<眼の老化によって低下する概日リズム>

網膜には、人間の概日リズム（いわゆる体内時計とよばれるもの）を整える働きをする細胞があります。この概日リズムは、光などによって毎日微調整され、日中は活力がみなぎり、夜には休養するために代謝を落とすなどの働きを約24時間周期でサポートするものです。そして、網膜の光受容体に届く光の量は、45歳で概日リズムを整えるための必要量の50%、55歳では37%、75歳では17%までに落ち込むという調査結果が発表されており、眼の老化は身体全体の老化に直接的につながっていることが示されています。

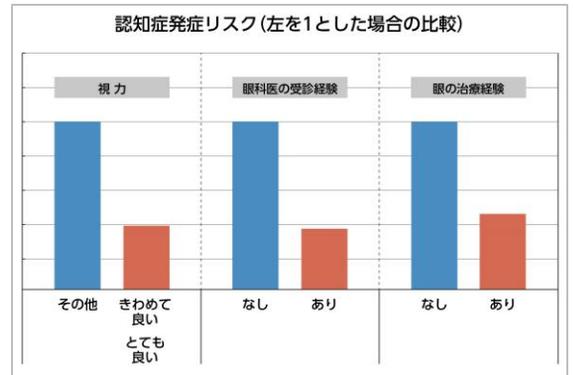


<視力の衰えが転倒の原因に>

高齢者の不慮の事故1位は「転倒」。その原因は、バランス能力の低下ですが、視力の低下が大きく関わっています。眼の焦点調節や動体視力、明暗順応などの能力低下によって平衡感覚が保てず、その情報が脳に伝わる時間もかかってしまい、さらに筋力や筋の収縮速度も低下しているため、倒れやすくなってしまいます。視力は私たちが二足歩行を行うためのバランスを保つためにも大きな役割を担っています。

<老眼が認知症を引き起こす>

高齢者の視力低下が認知症のリスクを上昇させる可能性があることが米国の疫学雑誌に掲載されました。これはアメリカで71歳の高齢者625人を約10年間追跡したのですが、視力が「きわめて良い」「とても良い」と回答したグループは、他の回答をしたグループより認知症のリスクが63%低い、また眼科医を受診した経験があるグループは、未受診のグループよりリスクが約64%低いという調査結果が出ています。このデータから、視力が低下し、適切な治療や処置も受けていない高齢者は、さまざまな活動機会が大幅に減少し、脳の活性化につながる機会が失われ、認知症を引き起こしやすくなっていることが考えられています。老眼は、視力の問題だけではなく、高齢者の生活の質（=Quality of Life）をも左右する大きな課題のひとつとなっているのです。



引用：「アピタル書下ろし」坪野吉孝



<老眼によって交通事故のリスクも高まる>

老眼によって交通事故のリスクが高くなることも見逃せません。65歳以上の交通事故者数は全国で19.2%を占め、10年前の1.9倍となっており、その理由は、脇見や考え事などをしていたために起こる「発見の遅れ」という調査結果（平成25年警視庁による）が出ています。高齢者ドライバーの身体的な特性として、クルマの運転に重要な①動体視力の低下、②視野が狭まる、③対象物と背景を見分けるコントラスト感度が低くなるということがあり、高齢者ドライバーには十分な注意が必要です。

■ 高齢者が関与した交通事故発生状況（平成25年中）



※高齢運転者とは、原付・二輪車・四輪車を運転する65歳以上の者をいいます。

引用：警視庁交通総務課統計（平成25年中）

■ 知っておきたい、老化による眼の症状

<白内障や老化の原因となる糖化（AGE）とは>

「糖化」とは、糖分とたんぱく質が結合した物質が加熱（体温程度の温度でも反応が起こる）され、AGEに変化する現象のこと。このAGE（Advanced Glycation End Products）は、肌や髪、骨、眼などの全身の老化を促進することがわかっており、動脈硬化、糖尿病、高血圧、がん、認知症などの原因ともされることから、今や全世界の研究者がAGE対策に取り組んでいるといえます。

眼の場合は、紫外線の影響で水晶体のクリスタリンというたんぱく質にAGEが生じることがあります。そして、水晶体は一生代謝しないことから、AGEが溜まり続け、白内障を引き起こしやすくなるのです。AGEは高血圧状態が続くと体内で多く合成されるため、規則正しい生活や栄養バランスの取れた食事、ストレスをためない…といったことが重要になります。最近では、AGE抑制には、山葡萄ポリフェノールの抗酸化作用が有効であることが認められているほか、眼のケアだけでなく、心身を健康に保つことやアンチエイジングも、眼の老化対策として注目されています。

<白内障とは>

白内障は、眼の中でレンズの役割を担う水晶体が濁り、網膜まで光が届かなくなり視力が低下する症状をいいます。白内障には80以上のタイプがありますが、多くは加齢による老人性白内障（加齢白内障）と呼ばれているものです。初期はこれといった症状は見られませんが、進行するに伴って、視界がぼやけたり二重三重に見える、光がまぶしく感じるといった症状が現れてきます。カメラのレンズに汚れやくもりがあるとぼやけて見えるように、眼の水晶体の濁りが光を反射させ、視界がぼやけて見えるようになってしまいます。さらに進行すると、瞳の黒い部分が白っぽく見えるようになり、失明に至ることもあります。個人差はありますが、早い人では40歳くらいから始まります。初期であれば、点眼液で進行を遅らせることが可能な場合もあるので、早めの検診とケアをおすすめします。

<眼の負担増によって増える、若い年代の眼の老化>

近年、スマホやパソコンなどのビジュアルディスプレイターミナル（VDT）を使用する時間が増大する中で、眼の負担増大による眼の老化はますます若年化が進んでいるといわれます。すでに45歳以上で60%以上の人々が老眼の症状を自覚しており、早い人では20代から眼の衰えを感じるケースも見られます。また、眼や脳がインターネットやゲームなどで昼間のような強い刺激を受けるため、視力が低下することはもとより、体内のリズムが崩れ、睡眠障害や自律神経の乱れを起こす原因ともなっているようです。

なかでも注意が必要なのは、糖尿病性網膜症。これは初期の段階では、目のかすみや疲れを感じる程度なのに、ある日突然、網膜の血管が破れて大出血を起こすことがあるといわれ、失明の危険性もきわめて高いといわれています。自分では気づかないうちに糖尿病や糖尿病予備軍となっている場合があるため、ある日突然、極端な視力低下を感じるようなことがあれば要注意です。また、緑内障や白内障、加齢黄斑変性症や加齢性の網膜剥離など、眼の負担増による視力低下と共に進行が見られる疾患も若い年代に増えてきています。まだ若いから大丈夫…などとタカをくくることなく、少しでも眼の異変を感じたら、一刻も早く眼科を受診することをおすすめします。

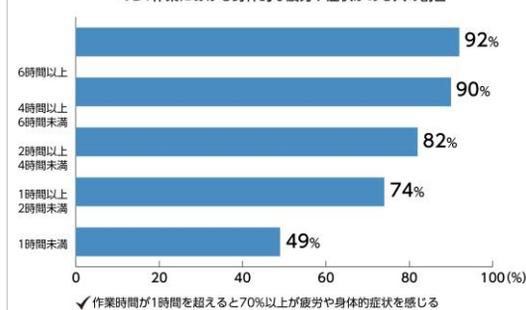
アルツハイマー
脳梗塞
筋の老化
関節症
動脈硬化
骨粗しょう症
ガン
心筋梗塞
白内障



白内障の危険因子

- ・加齢
- ・性別（女性>男性）
- ・喫煙
- ・紫外線（UV-B）
- ・糖尿病
- ・強度近視
- ・ステロイドなどの薬物

VDT作業における身体的な疲労や症状がある人の割合



【出典】厚生労働省
平成20年技術革新と労働に関する実態調査結果の概況

45歳以上の老眼の自覚症状



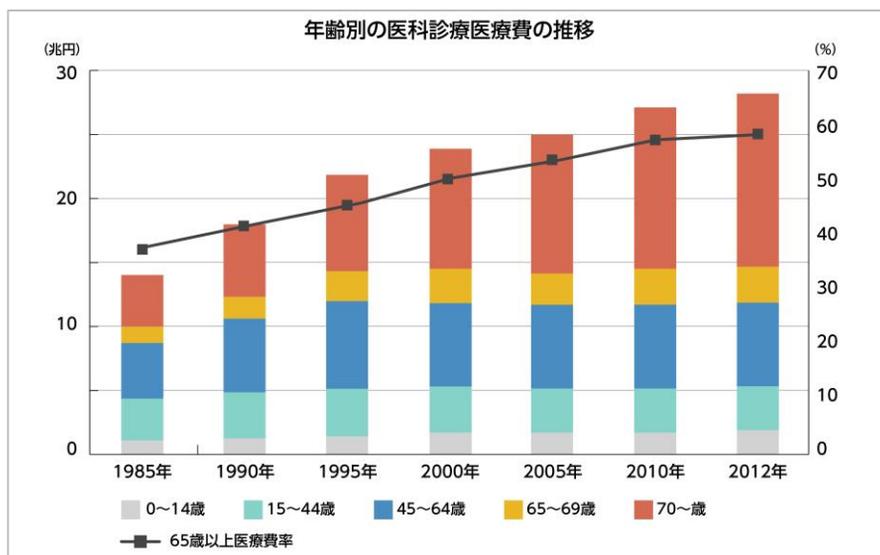
アイケアカンパニー宣言!

■ 高齢化社会における眼の健康の重要性

<眼の国民医療費は1兆円>

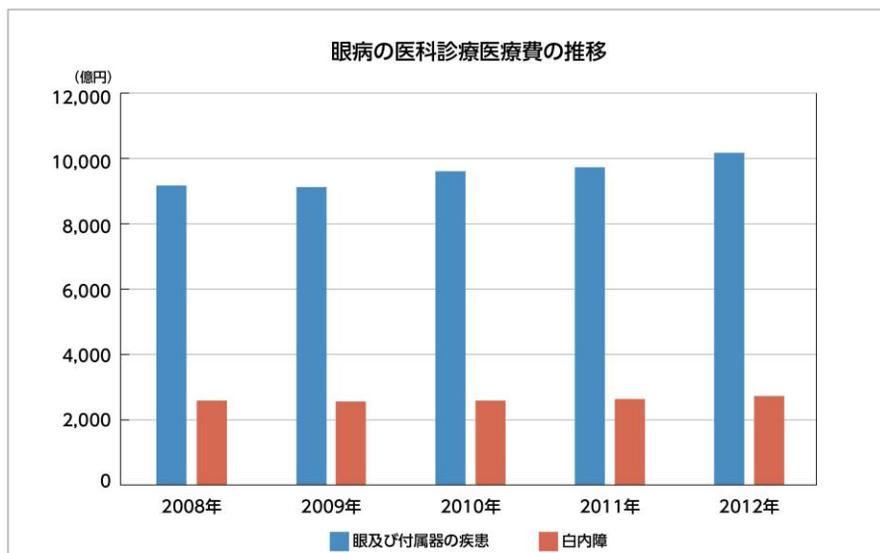
今や医療費は、国内総生産や国民所得を上回るペースで上昇を続けており、わが国ではどのように負担していくかを模索している状況にあります。とくに65歳以上の高齢者の医療費は、約30年の間に倍増しており（グラフ1参照）、社会の高齢化が上昇の一途を辿っていることを示しています。また、その中でも、眼病の医療費は1兆円を超えており（2012年度、グラフ2参照）、眼科は通院の中で3番目にランキングされています。とくに高齢者に多いとされる白内障の治療が高い割合を占めており、高齢者の眼の健康は大きな課題のひとつであることがわかります。そして、さらに視覚障害という観点から見ると、視覚障害によって社会に新たに発生する費用は年3兆円にも及び、健康障害分も含めると8兆8,000億円と試算されています。また、患者さん本人だけでなく、支える家族の負担など間接的な費用を生み出し、その額は眼科医療にかかる費用の1.6倍にも及ぶといえます（引用：日本眼科医会リーフレットより）。もはや眼の健康対策を放置することは、社会負担増対策を先送りしているのと同じだといえるでしょう。

■ グラフ1



引用：厚生労働省 平成24年度国民医療費

■ グラフ2



引用：厚生労働省 平成24年度国民医療費

アイケアカンパニー宣言!

まずは自分で始める老眼対策

■老眼の自己チェックと対策

医療費は社会問題でもありますが、個人や家族の問題でもあります。もしかしたら老眼？眼の病気？そう感じたら、まず自己チェックを。そして1日も早い適切な処置が大切です。

<自分でできる老眼チェック法>

① 缶ジュースを手を持ち、字がぼやけて見えるくらい眼に近づけます。



② 缶を少しずつ眼から離して字が読めるようになったところで止めます。



③ 眼からの距離が30cm以上の場合は、老眼の可能性ががあります。



<眼年齢目安表>

眼年齢	調節力	近点	眼年齢別「今 あなたの眼の状態はどんな状態？」
10歳	12D	8cm	驚異の調節力で、どんなに小さな文字もOK!
15歳	10D	10cm	10センチまで近づけても何のその眼年齢はまだ10代!
20歳	8.5D	12cm	眼年齢はようやく新成人。調節力もまだまだタツプリ。
25歳	7.5D	13cm	まだ物の見方に不自由する方は少ないですね。
30歳	7D	14cm	でも実は10代ときの半分になっていることに注目!
35歳	6D	16cm	手元を長時間見続けると少し疲れが出て来る頃です。
40歳	4.5D	22cm	目の良い方や、遠くが良く見えるメガネを掛けた方は、手元を見るときに、若干目に無理が掛かっています。
45歳	2.5D	40cm	手元用のメガネや、遠近両用メガネを掛けることで眼精疲労が軽減し、文字の輪郭もくっきりします。
50歳	1.5D	66cm	デスクワークや手元の作業や趣味の時間が長い方は、距離に合わせたメガネを掛けると随分快適になります。
55歳	1D	100cm	遠くが良く見える方も、日常生活の中で、知らないうちに眼が疲れを感じている場合もあります。
60歳	0.5D	200cm	昔から遠くは良く見えた、という方の中には遠視の方も多いのですが、遠用メガネを掛けた方がラクな場合があります。
65歳	0.25D	400cm	遠近両用メガネや手元用のメガネの度数も、進行スピードは遅やかにありますが、その分メガネが目に入ってないと非常に疲れやすくなります。
70歳	0D	- cm	手元を見るときに眼を調節して見ることは難しくなってきましたが、しっかり合ったメガネを掛ければ大丈夫です。
75歳~	0D	- cm	調節力の変化は見られなくなりますが、眼年齢は徐々に進行します。定期的な視力検査で状態を確認することをお勧めします。

<自分に合った累進レンズを選ぶ>

今、遠近両用メガネは、遠くから近くまで自然に見えるように度数を段階的に変えた「累進レンズ」が主流です。この累進レンズは、2つの度数（遠・近）とその中間の度数で構成されており、見たい距離に合わせてレンズのタイプを選ぶことができます。一般によく使われるのは、遠くから手元の新聞まで見える遠近両用レンズ。他に手元から3~5mの家事などの室内用にぴったりな中近レンズ、手元から1m先までよく見える、パソコンを使いながら資料を見たりするようなデスクワーク向けの近々レンズがあります。

自分のライフスタイルに合ったタイプのレンズを選ぶためには、まず、「何が見づらいのか」「何をするときに見たいのか」「1日にどれくらい使うのか」をメガネ店のスタッフに伝えることが大切です。また、レンズ選びで注意したいのは、すべてが「くっきり、はっきり」見えるようにすることが必ずしもいいとは限らないということ。遠くも近くもすべてのものをよく見えるようにと欲張ればそれぞれの見える範囲が狭くなり、慣れにくかったり、疲れやすくなったりする場合もあります。

できることなら、外出用に遠くを重視した遠近両用レンズ、細かいデスクワーク用には近々両用レンズと複数のレンズを使いこなすのが理想的といえるでしょう。累進レンズは、従来の遠近両用レンズのように境目がはっきり分かるものではないので、使いやすだけでなく、老眼鏡は抵抗があるという初めての人にも受け入れやすいのも魅力のひとつです。また、老眼は60代半ばくらいまでは進むので、3回くらい買い換える人も多いそうです。すぐに合わないと決め付けたりせず、気長に慣れていくことも必要かもしれません。また、検査などの技術レベルが高く、保証などのアフターサービスが充実している“かかりつけ”のメガネ専門店を持つこともポイントのひとつといえるでしょう。

累進レンズの主なタイプと特徴

近くから遠くまで見える

「遠近両用レンズ」



遠くを重視し遠方の視野は広いが、近くは左右の視野が狭い。パソコンの画面などの中距離に弱い。車の運転には向く。

手元から3~5メートル先までよく見える

「中近レンズ」



室内専用。中間部を重視し、料理、家事などに向く。遠近両用より手前の視野が広いが、階段の昇降などは不便な場合も。

手元から約1メートル先までよく見える

「近々レンズ」



近くの視野が広く、奥行きのある見え方。パソコン画面と資料を交互に見る事務仕事やデスクワークなどに最適。

特集2 見落とししがちな眼の紫外線対策

■意外と知られていない、紫外線の眼への影響

日焼け止めクリームを塗ったり、紫外線カットの上着や手袋を身に付けたりと、肌の紫外線対策には余念のない人も、意外に見落とししがちなのが眼の紫外線対策です。とくに日常紫外線や生活紫外線と呼ばれるUV-A（400-315nm）は、可視光線に近い長い波長のもので、眼や肌に大きな影響を与えることがわかっています。このUV-Aは曇りであっても地表まで届きやすく、眼や肌の奥まで入り込んでくるからです。眼に入ってきたUV-Aの大半は、角膜で吸収されますが、角膜を通過した紫外線のほとんどは水晶体で吸収されます。残りの1~2%が水晶体を通過して網膜まで到達します。このようにして紫外線に曝露した眼は老化が進み、視力低下につながるばかりか、さまざまな疾患を発症する危険にさらされています。



■紫外線が原因と考えられる眼の疾患

<紫外線角膜炎>

強い紫外線が角膜に熱傷を起こして発症する急性の角膜炎。結膜（白目）の充血や異物感、流涙、視力低下、頭痛といった症状が見られ、ひどくなると強い眼痛を起こすこともあります。雪山や海などで長時間反射した紫外線を浴びたときに角膜が炎症を起こす雪眼炎（雪目）も、この紫外線角膜炎の一種で、スキーやスノーボードをする人にも多く見られます。昼間に紫外線に曝露した場合、夜から深夜あるいは翌朝にかけて発症し、大抵は24~48時間以内で自然治癒します。



<翼状片>

白目の表面を覆っている半透明の膜である結膜が、目頭（めがしら）の方から黒目に侵入してくる繊維状の増殖組織です。悪性の組織ではないため、症状がなければ放置していても構わないのですが、充血や異物感がある場合は点眼などの治療を行います。しかし、翼状片が瞳孔近くまで侵入してきた場合は視力障害をきたすため、手術を行う場合もあります。通常は30代以降に発症し、高齢者に多く見られます。また、戸外での活動時間が長い人に多く、紫外線がその発症に関係すると考えられています。



翼状片（左目）

<白内障>

白内障とは、眼球の水晶体が濁って視力が低下し、ひどくなると失明に至ることもある疾患です。白内障には80以上のタイプがありますが、なかでも日本人に多く見られる皮質白内障は、紫外線の曝露と関係があるといわれます。WHO（世界保健機構）は「白内障の約20%の原因は紫外線」と報告しており、紫外線の多い地域に白内障患者が多いことも事実です。進行した場合は、混濁した水晶体を眼内レンズと交換する手術を行います。

<加齢性黄斑変性症>

加齢性黄斑変性症とは、モノを見るときに重要なはたらきをする黄斑という組織が、加齢とともにダメージを受けて変化し、視力の低下を引き起こす疾患のことですが、こちらも長期間に渡って紫外線を眼に浴びた人に発症することが多いようです。欧米では、成人の失明原因第1位の眼の疾患で、日本では比較的少ないと考えられていましたが、生活の欧米化などによって日本人にも増えてきたといえます。

アイケアカンパニー宣言！

■子どもの紫外線対策が、大人よりも重要といわれる理由

WHO（世界保健機構）は、子どもの紫外線対策の重要性を強く訴えています。それには、下記のような理由があるからだといいます。

1. 子供時代は細胞分裂も激しく、成長が盛んな時期であり、大人よりも環境に対して敏感である
2. 子供時代（18歳未満）の日焼けは後年の皮膚がんや眼のダメージ（とくに白内障）発症のリスクを高める
3. 生涯に浴びる紫外線量の大半は18歳までに浴びる
4. 紫外線曝露は、免疫系の機能低下を引き起こす
5. 子供たちは室外で過ごす時間が多いため、太陽光を浴びる機会が多い
また背が低いいため、地面からの照り返しの影響も受けやすい



「子どもは太陽を浴びて遊びまわるのが健康に良い」とされていたのは遠い昔のことで、現代では「紫外線は有害なもの」「日焼けはお肌に悪影響を及ぼすもの」として広く認知されるようになってきました。わが国の母子手帳からも「日光浴」の表現が「外気浴」に変わり、環境省からは、2002年に「紫外線保健指導マニュアル」なるものが発行されています。また、2005年には、気象庁よりUVインデックスに基づいて、紫外線情報が伝えられるようになっています。

それでも、子どもたちが外出する機会、そして、紫外線にさらされる機会は、通常、大人よりもずっと多いのが現状です。また、スポーツやレジャー、友達との遊びなど、外出することは、子どもたちが成長する過程で大切な経験ができる機会でもあります。大切な子どもの未来をサポートするために、子どもたちにも紫外線対策の大切さを知ってもらい、UVカットの衣服や帽子などはもとより、UVカットのメガネやコンタクトレンズを使用させることが大切です。



■眼からの紫外線が肌を黒くする

UVカット効果のある上着や日傘、長手袋、日焼止めクリームと、万全の紫外線対策をしたつもりでも、眼の紫外線対策を怠っていると、眼はもとより肌まで黒く日焼けしてしまうといいます。

眼に紫外線が入ると、角膜が炎症を起こします。そして、そのダメージはストレスとして脳に伝達され、脳はストレスホルモンを分泌します。そこで脳は、紫外線をブロックするメラニンの必要を感じ、全身の皮膚にメラニンを生成するよう指令を出してしまうというわけです。眼の紫外線対策は、眼を守るだけでなく、美しく健康な肌を守ることにもつながっているといえます。美容に関心の高い方にとっても、UVカットのサングラスやメガネ、コンタクトレンズを使用することで紫外線から眼を守ることは必須といえます。



■日本人は、眼に紫外線のダメージを受けやすい

最近の研究によると、日本人を含むアジア系の人の眼は、欧米人の約1.66倍も多く紫外線を浴びているそうです。そして、その原因となっているのが、日本人の顔の骨格だといいます。確かに右の写真を見ても、欧米人は顔のホリが深く、眼の部分がくぼんでいるため、その分、紫外線を直接受けにくいとか。右の写真からもわかるように、日本人は、欧米人に比べてホリが浅いため、さまざまな角度からの紫外線を直接、眼に受けやすくなっているのです。



欧米人の骨格

日本人含むアジア人の骨格

アイケアカンパニー宣言!

■ 眼の紫外線対策でUVから眼を守る

■ 紫外線から眼を守るグッズ

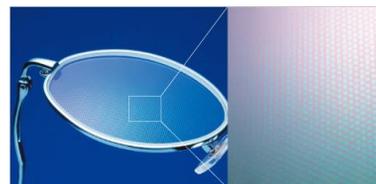
<メガネやサングラス選びのポイント>

UVカットを施したメガネやサングラスは、日差しのまぶしさだけでなく、紫外線を防いでくれるので、とくに紫外線が強い季節はとて便利です。サングラスには、UVカットとそうでないものがあるので、購入する際はチェックが必要です。UVカットのサングラスには、通常、「紫外線透過率」が表示されています。これは、そのレンズがどれだけ紫外線を透過するかを示すものです。例えば、「紫外線透過率1.0%以下」という表示のレンズは、紫外線を99%以上カットすることができることを示しています。「紫外線カット率」を表記しているサングラスもありますが、その場合は数値が高い方が性能の良いレンズということになります。レンズは性能が良くなるほど高価になる傾向がありますが、必ずしも高いUVカット率が必要とは限りません。屋外で活動する時間帯や長さなどを考慮してレンズを選ぶと良いでしょう。

また、色が濃いサングラスを選ぶ際は、UVカットがしっかり施されたレンズのものをおすすめします。また、サングラスは正面からの紫外線には有効でも、上下左右のすき間からの紫外線を防ぐことができません。そのため、眼がしっかり覆われるようにフィットする、カーブの付いたサングラスが、とくに紫外線対策には最適です。また、最近では、レンズの裏面の紫外線反射を抑えた両面UVカット加工レンズも見られます。老眼用の累進メガネでも、UVカット効果に加えて、まぶしさや反射を防いで見やすさを追求した高機能のものが注目されています。メガネも用途やライフスタイルなどに合わせて自分に合うものを選ぶことができます。



メガネはUVカット効果のあるもので、サングラス着脱式のものも登場。



UVカット効果だけでなく、眩しさやちらつきを抑えた目に優しい高機能レンズのメガネもおすすめ。

<コンタクトレンズ選びのポイント>

最近ではUVカットを施したコンタクトレンズも増えてきています。サングラスと異なる点は、レンズが眼にぴったりフィットするため、レンズに触れている部分の紫外線対策はさらに期待できると考えられます。一方、レンズがカバーしていない部分はまったくUVカットできていないということになります。そのため、外出時はサングラスや日傘、帽子などと併用するのが効果的といえるでしょう。

コンタクトレンズも年々技術革新が進み、紫外線B波カット率99%、紫外線B波カット率A波96%カットといった高い性能のものが購入できるようになりました。2週間タイプや1DAYタイプの使い捨てタイプのは、うるおい感もあり、裸眼に近い快適さで使用できます。ただ、コンタクトレンズも高性能・高機能のもの、1DAYの使い捨てタイプなどはコストも相応にかかるので、こちらも用途やライフスタイル、予算などに応じて、自分に合うものを選ぶことをおすすめします。そして、コンタクトレンズは便利な反面、メガネやサングラスと異なり、眼球に直接フィットする分、眼への負担が大きくなります。洗眼で清潔さを保つことや、点眼でうるおいを常に与えるなど、眼そのもののケアもますます大切になります。

これからの春から夏にかけては、年間でもいちばん、紫外線が強くなるシーズンです。正しい知識を身に付け、さまざまな情報の中から自分に合ったサングラスやメガネ、コンタクトレンズなどを選択し、老眼や眼の病気を防ぎながら、快適な眼環境を作りましょう。



紫外線B波カット率99%を誇る2週間タイプのコンタクトレンズ



こちらは、1DAYタイプのUVカットのコンタクトレンズ



アイケアカンパニー宣言!

タクシードライバー特有の眼環境

ここでは、特定の業界における眼環境をご紹介します。今回は、とくに眼を使う職種のひとつであるタクシードライバーの方々をレポートしました。プロの方はもとより、一般のドライバーの方にも参考にさせていただきたい安全運転のための心がけや悩み解消のヒントをぜひ見つけてください。

タクシードライバーは、眼をよく使う仕事であり、また、近年、人手不足による定年者の嘱託契約増加に伴う高齢化傾向も見られることもあり、メガネをかけている方が非常に多いようです。今回の調査ではメガネの平均使用歴は24年と長く、現在かけているメガネを既に5~10年使用しているという方も沢山見られました。ところが意外なことに、不便を感じたことがない（不便を自覚する場がない）という感想がほとんどでした。

また、仕事の待ち時間や余暇にスマホや携帯、パソコンを良く使うという事で、かなり眼を酷使されている方が多いという印象も受けました。

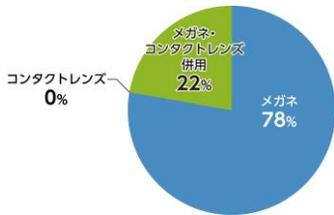


アンケート協力: ㈱報徳自動車

タクシードライバーの眼環境調査

1:メガネ/コンタクトレンズ 使用状況

- ・80%近くがメガネを使用



2:使用歴

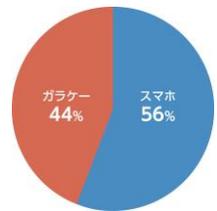
- ・メガネ…平均24年
- ・コンタクト…平均16.5年

3:主な用途

- ・工作中（夜間・日常）
- ・パソコン使用時
- ・スポーツ時は1dayコンタクト

4:携帯電話のタイプ

- ・50~59歳ドライバーのスマホ率も35%程度と比較的高い



5:使用頻度

スマホ利用者

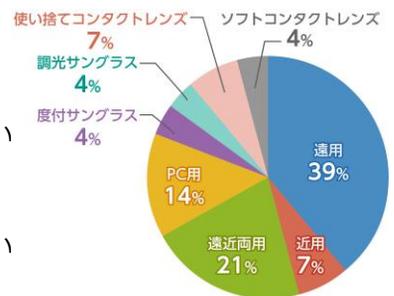
- ・携帯：週7回・372分/日
- ・PC：週3回・120分/日
- ・スマホ保有者は、待ち時間などに、観光情報や交通情報を検索することが多い

ガラケー利用者

- ・携帯：週4.6回・5分/日
- ・PC：週6.2回・105分/日

6:メガネの利用経験

- ・老眼用と遠近両用が多く、老眼利用が多いと考えられる
- ・業務時間内の「メガネの掛け替え」はほぼないが、「掛け外し」は多いようです
- ・パソコンやスマホから眼を守るブルーライトカットにも関心が高い



タクシードライバーの眼への負担

タクシードライバーは、長時間にわたって眼を使う仕事。しかもサービス業のため、サングラス着用はタブーとされています。ナビやスマホの多用にはじまり、日中の日差しや雨の道路の反射、夜間は瞳孔が広がった状態になる夜間視力によって車のライトが眩しく見える現象など、さまざまな眼への負担を受けており、眼への負担軽減と適切なアイケアが行うことが必要です。

■ナビの反射



■路面の反射



■サングラス禁止



■無線→ナビの多用



■日差しがまぶしい



■対向車がまぶしい



■長い待ち時間のスマホ



■老眼による見えづらさ



安全運転を行う「眼環境」をつくるためにおすすめしたいこと

タクシードライバーの皆さまの取材によって、老眼対策の必要な年代の方が多いこと、車の運転は眼に負担がかかる場面が多いことがわかりました。ここでは、安全運転を行う「眼環境」を作るために必要なことをご紹介します。

ドライバーが安全運転を行う「眼環境」を作るために必要なことは、**1.無理せずにメガネを掛けること。**「疲れてから掛ける」を、「疲れる前から掛ける」ことで眼精疲労を大きく緩和します。

2.「眼精疲労」を軽減する機能性レンズを使用すること。**3.年1回は専門的な視力測定を受けること。**「免許更新で視力測定を…」という方もまだ少なくないようですが、とくに運転業務上必要となる専門的な検査を受けることをおすすめします。

安全運転を行う「眼環境」を作るために

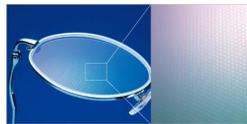
無理せずにメガネを掛けること。

そして「眼精疲労」を軽減する機能性レンズを使用すること。

長時間の運転や、太陽光の反射や車のライトのまぶしさなどで「眼が疲れる」「眼が痛い」「頭痛や肩こりがつらい」「でも濃いサングラスはかけられない」というドライバーの方には、無色透明でありながら、まぶしさをやわらげ、優しい光だけを眼に届けてくれるネッツペックコーティングされたレンズもあります。視界を鮮明に保ち続けるだけでなく、眼の疲労も防ぎます。また、瞳孔の拡大や収縮を抑えてくれるため眼を疲れにくくしてくれる効果もあります。

ネッツペックコーティング

【b.u.i: ビュイ】と無色レンズ、透過率はほとんど変わりません。ネッツペックコーティングの最大の特徴は、半透明の特殊金属を最適な最適な間隔と大きさで六角形状にコーティングしていること。透過した光が水の波紋のように広がり、眼のまぶしさをやわらげてくれる画期的な製品です。



年1回は専門的な視力測定を受けること。

メガネスーパーでは、ドライバー様向けサービスの一環として、業界トップクラスの検査内容を誇る「トータルアイ検査」を実施しています。独自の「眼環境チェックシート」に基づいた診断を行いご自身のライフスタイルやご希望をうかがった上で、最適なメガネを提案しています。

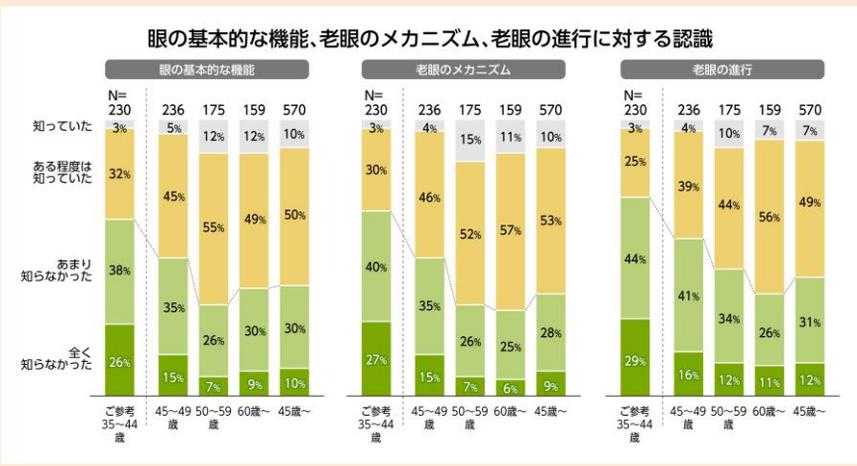
安全運転に関わること	必要な検査
距離感・立体感	・両眼視検査 ・深視力検査（順次導入）
視機能	・動体視力検査（順次導入） ・夜間視力検査（検討中） ・視野検査（順次導入）
調節力	・眼年齢検査
明暗	・コントラスト感度検査

「老眼世代の意識調査」

実際は、早い方では35歳くらいから老眼用レンズを使用するようになりますが、「老眼用は、もっと高齢になってからだと思っていた」という声がよく聞かれます。ここでは、老眼のコア世代の方々が「眼」や「老眼」に対してどのような認識を持っているのか調査した結果をご紹介します。

50代以上の30~40%が「老眼」について「知らなかった」と回答。

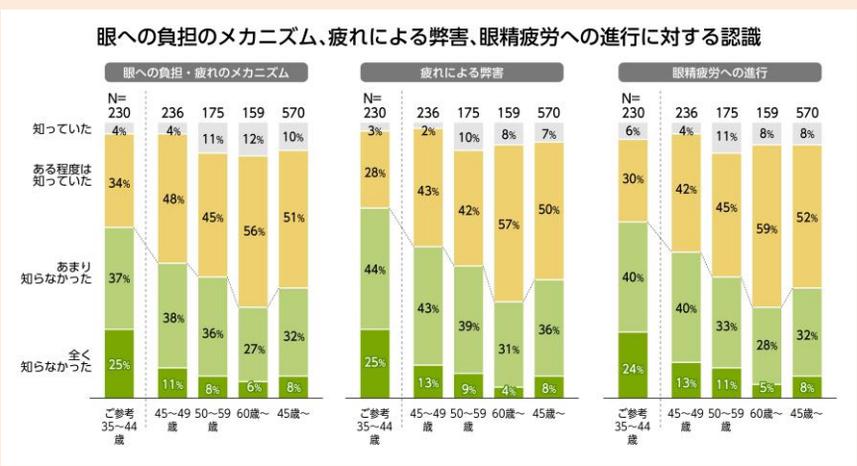
右下のグラフは、35歳以上から60歳代を対象に「眼の基本的な機能」「老眼のメカニズム」「老眼の進行」についての認識について調査した結果です。年齢が上がるに伴って「知っていた」「ある程度は知っていた」という回答が増えてはいますが、50代以上の30~40%の方が「あまり知らなかった」あるいは「全く知らなかった」と答えています。「老眼」の放置は眼の負担増につながり、身体全体の健康に影響を与え、生活の質を左右する課題であるにもかかわらず、多くの方が無関心なまま、その時期を迎えているようです。社会の高齢化と医療費負担増が進むなかで「眼」と「老眼」について学び、「老眼対策」に取り組むことは、もはや個人のみならず、社会レベルの課題といえるかもしれません。



2014年4月 メガネスーパー調べ

40代以上の40~50%が「眼精疲労」について「知らなかった」と回答。

慢性的な「眼精疲労」は眼の老化を早めるばかりか、身体のさまざまな不調につながる原因にもなりかねません。ところが、こちらのグラフでは、40代以上の約半数の方が、「眼への負担」や「眼精疲労」についても「あまり知らなかった」あるいは「全く知らなかった」と回答していることが分かります。一方、スマホやパソコンなどの多用、紫外線の影響などで眼への負担が増加するなかで、特にポスト「老眼世代」の眼精疲労の予防や対処法はますます重要になってきています。私たちメガネスーパーは、今後このニュースレターを通じて、みなさまからの眼のお悩みにお答えすると共に、眼の健康寿命対策のためのアイケアに関する情報を積極的に発信していきたいと考えています。



2014年4月 メガネスーパー調べ

新製品情報

■ ベータプラプレミアム×オーシャンズコラボモデル

男性ファッション誌

Betapla Premium × OCEANSコラボモデル(第3弾)

流行の細セルタイプと後付クリップオンサングラスで、スマートに着替える!

特殊仕様による
細さと・軽さと丈
夫さを実現



発売日：2015年5月22日 価格：27,000円(税抜)
「ウエリントン / ポストン 2型展開」

■ コンタクトレンズ (UVカットレンズ)



紫外線B波を約99%カット!
A波を約96%カット!
アキュビュー オアシス

紫外線をカットする
使い捨てタイプのコンタクト
シート1day Pure(うるおいプラス)



メガネスーパー ORIGINAL SUNGLASSES 度付対応

オリジナルサングラスコレクション

2015 SPRING & SUMMER

FASHION

SPORTS

メガネ業界初!メガネスーパーは、ネット購入商品の店頭受け取りサービスを開始しました!

メガネスーパーは、今年4月より、自社オンライン商品を一部の店舗で受け取れるサービスを開始。5月には全国約300店舗まで拡大する計画です。度入りレンズの確認やフィッティングもでき、より安心して商品を購入いただけるようさらに力を注ぎます。

店頭受取サービス

ネットで注文 → 店頭受取り → 公式通販サイトで

ご注文の商品を店舗にてお受けいただけるサービスです。
※店舗は限定させていただきます。ページ下部の店舗リストをご覧ください。

ネットでお申込み → メールにてご連絡 → 店舗にてお受け取り

お客様商品をカートに入れ、受け取り店舗を選択のうえ、オンライン上で注文(申し込み)を完了させ、ご注文商品が店舗に到着するまでお待ちください。ご注文商品が店舗に到着したら、メールにてご連絡いたします。

店舗にてお受け取り
店舗受付より10分以内にご来店のうえ、お受け取りください。

“安心”がさらに充実!
旋破りの業界最高級保証、ついに登場!

HYPER保証システム

メガネスーパーは、ご購入いただいた商品の見え方・品質・破損について、最大1年間のワイドな保証をご提供。お客様の“安心”をサポートいたします。

見え方保証

品質保証

破損保証

メガネスーパーが提供する3つの保証システム

20歳未満の方、学生の方には、更に安心・充実のサポートの「स्टューデント&ティーン HYPER保証システム」もご利用いただけます。

見え方 HYPER 保証

6ヶ月以内なら、何度でも度数変更は無料です!
1年以内は半額です!

品質 HYPER 保証

正常なご使用で品質に問題があった場合は
1年以内なら無料で交換いたします。

破損 HYPER 保証

事故や火災による破損の場合は
1年以内なら何度でも通常価格の半額で交換いたします。

業界史上最強!

保証期間中は
メガネのトラブル知らずのアイライフ!
HYPER保証プレミアムが3年間の安心をご提供します。

HYPER保証プレミアム登場!

プレミアム保証は、わずかな追加料金で、3年間完全保証!
3年間保証を適用されなかった場合は、メガネスーパーポイントを還元

見え方 PREMIUM 保証

最大3年間は見え方が変わっても、
何度でも品質保証で対応いたします。

品質 PREMIUM 保証

通常のご使用でフレーム、レンズの破損はメーカー1年保証が過ぎても最大3年間対応だから安心です。

破損 HYPER 保証

正常なご使用、事故や火災による破損の場合は
最大3年間、修理・交換いたします。

「DOCK by meganeSUPER 白金台本店」

DOCK白金台本店は、メガネスーパーの新しいコンセプト店舗です。

「DOCK by meganeSUPER」では、参加・体験型のアイケアサービスの提供をコンセプトに、眼やメガネに関する情報・ノウハウを、店内に設置されたディスプレイで視覚的にわかり易くご説明する事で、お客様自身も眼やメガネに関する知識を深めながら、眼の健康寿命を考慮したメガネをお作り頂きます。

住 所：東京都港区白金台4丁目8-13
メゾン・ド・ヴィレ白金台1F

営業時間：10：30～19：30

電話番号：03-5447-7006

取扱品目：メガネ、コンタクト、眼のリラクゼーション、補聴器

定休日：なし ※専用駐車場はありません。



アイケアカンパニー宣言!

「ニュースレターに関するお問合せ先」



メガネスーパー 東京PR事務局

株式会社プリンコーポレーション

担当：海老澤・矢吹

東京都港区南青山5-10-6 テラアシオス表参道6F

TEL03-5469-8226 FAX 03-5469-8227 E-mail : info@prin-inc.co.jp

アイケアカンパニー宣言！



株式会社メガネスーパー

広報：中村

神奈川県小田原市本町四丁目2番39号

TEL 0465-24-3836 FAX 0465-24-3610

アイケアカンパニー宣言！

