

アイケア研究所レポート Vol. 11

〔特集〕

梅雨時のアイケアとメガネメンテナンス

晴れの日UV対策は万全でも、曇りや雨の日はノーガードという方がまだ多いようです。しかし、太陽が出ていない曇りや雨の日も、私たちは少なからず紫外線のダメージを受けています。とくに眼のUV対策を怠ると、老眼や眼の疾病のリスクを高めてしまう可能性があり、少しでも早く取り組む必要があります。

また、雨や汗でメガネやコンタクトレンズ、眼のまわりが汚れやすくなり、細菌も発生しやすくなる季節です。

今回は、この時期に必要なアイケアとメガネメンテナンスをご紹介します。



アイケア意識調査：LINEアンケート

コンタクトレンズは、スマホで購入する時代になった！？

おすすめ商品情報

スポーツ時のアイケアに！

UVカット+必要な視機能をサポートする

スポーツ用ワンデーコンタクトレンズがおすすめ！

アイミー「スポーツビューワンデー」

承認番号：20600BZZ00599A01



「アイケア研究所」は、メガネスーパーが中心となり、約700万人の顧客と、医療従事者、眼はもとより健康全般に関わる企業と連携しながら、眼の健康寿命の延伸を目指して最先端のアイケアの提供に取り組んでいます。「アイケア研究所レポート」では、毎日に役立つアイケア情報を皆様にお届けします。

【特集】

梅雨時のアイケアとメガネメンテナンス

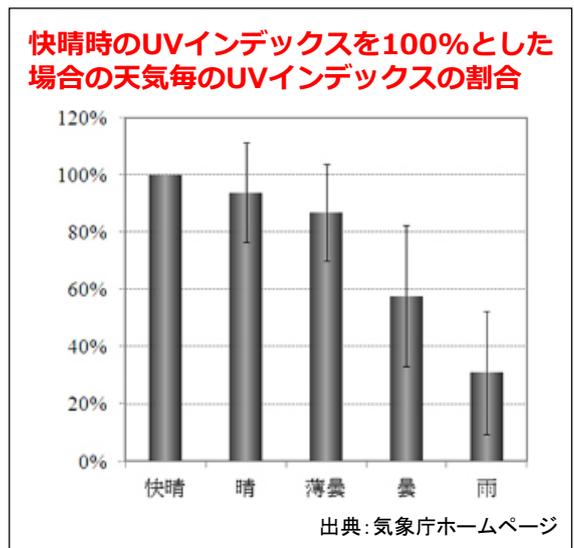
雨や汗などでメガネやコンタクトが汚れやすく、細菌も発生しやすいこの季節。大切な眼を清潔に快適に、そして、健康に保つためのアイケアとメガネのお手入れ法をご紹介します。

① 曇りや雨の日でもUV対策が必要な理由

天候の悪い日も紫外線は地上に届いている

UV対策は晴れの日だけで良いと考えがちですが、曇りや雨の日も紫外線は地上に降り注いでいます。雲はある程度は紫外線を遮りますが、完全に遮るわけではないのです。

世界保健機関（WHO）ではUVインデックス（紫外線の強さを表すUV指数）を活用したUV対策の実施を推奨しており、わが国では気象庁ホームページで日々のUVインデックスが確認できます。右のグラフでは、そのUVインデックスが、曇りや雨の日でもある程度の割合で示されていることがわかります。ほぼ全天が雲で覆われた状態でも薄曇りの場合は、快晴時の約8～9割のUVインデックス、曇りの場合でも約6割のUVインデックスです。雲が比較的多くても日射しを多く受けていれば、快晴時よりも大きいUVインデックスとなる場合もあるといえます。なお、雨が降っている場合でも、快晴時の約3割のUVインデックスがあります。たとえ雨天でも、長時間にわたって外に出ている場合は、想像以上に紫外線ダメージを受けてしまう可能性があるということです。晴れの日だけでなく曇りや雨の日もUVインデックスをチェックして、適切なUV対策を行って出かける習慣を付けましょう。



紫外線が与える眼への悪影響

紫外線は肌の老化はもとより、眼の老化も促進させてしまいます。紫外線を多く受けることによって、老眼を促進させる原因になるほか、眼の疾病にかかるリスクも高くなると考えられています。

たとえば「紫外線角膜炎」は、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。大抵は一時的なものです。何度も繰り返すうちに重篤化するケースもあります。「白内障」の中でも日本人に多く見られる「皮質白内障」や「加齢性黄斑変性」、「翼状片」なども、紫外線と関係があるといわれています。いずれも高齢者によく見られる眼の疾病ですが、若い世代でも戸外で活動する時間が長い人に発症するケースが増えているのです。これらの眼の疾病は、ひどくなると視力障害や失明に至るものもあり、非常に注意が必要です。また、近年では子どものUV対策が注目されています。子どもは戸外での活動時間が長く、「生涯浴びる紫外線の半数は18歳までに浴びる」といわれるほど。紫外線のダメージは生涯にわたって蓄積されるため、少しでも早くからUV対策を行うことをおすすめします。



2 梅雨時のUV対策はココが大切！

曇りや雨天の目のUV対策は、UVカットのメガネやコンタクトレンズ+αで

紫外線ダメージから眼を守る最大の武器はサングラスですが、雨の日には使いづらいという方もいらっしゃるでしょう。でも、UVカットのメガネやコンタクトレンズなら、天候にかかわらずUV対策ができます。また、メガネやコンタクトレンズに加えて、UVカットの傘やレインハット（雨用の帽子）などを使用すれば、さらに効果アップ！紫外線は直接受けるものだけでなく、地面や建物などに反射してメガネの隙間から入ってくるものもあるため、複合的に対策を行うことをおすすめします。とくに最近はUVカット効果のある晴雨兼用傘や帽子が普及してきているので、1つ持っていれば、変わりやすい天気の時や急な雨にも対応できて安心です。



UVカットのメガネ、コンタクトの選び方

近年では、多くのメガネレンズがUVカット仕様となっています。そうでないメガネレンズでも、ほとんどの場合、メガネを作る際にUVカットのコーティングを施すことが可能です。また、メガネレンズの技術革新は年々進んでおり、UVカット率が99%以上というサングラスに匹敵するもの、メガネの隙間から入ってくる紫外線の反射を防ぐためメガネレンズの裏側もUVカットが施されたものなども普及してきています。

メガネレンズのUVカットは、今や常識となりつつあり、さらに高機能のレンズや多機能を備えたレンズが続々登場しています。眼の状態やメガネを使う環境、用途などに合ったメガネレンズを選びましょう。たとえばパソコンやスマホをよく使う方には、UVカットに加えて、眩しさを抑制し、眼に優しい光だけを透過する機能を持ったレンズや、パソコンやスマホの有害なブルーライトをカットするコーティングを施したレンズなどがおすすめ。レンズ面が大きめのメガネフレームで顔にフィットしたものを選べば、さらにUVカット効果はアップします。眼の老化の原因となる紫外線やブルーライトのカット+眼の疲労を抑える効果によって、アイケアの観点からも有効なメガネを作りましょう。

また、UVカットのコンタクトレンズは、眼にぴったり密着して有害な紫外線をカットするというメリットがあります。紫外線B波を約99%、紫外線A波を約96%カットするという高い効果を発揮するコンタクトレンズも増えてきているので要チェックです。UVカットのコンタクトレンズと、度無しのUVカットメガネを併用すれば、さらにUV対策として高い効果が期待できます。



UVカット+眼の疲労を抑える多機能メガネレンズは、パソコンやスマホ利用者にもおすすめ！



メガネフレームは、ある程度の大きさとフィット感が大切！

高いUVカット率を誇る2WEEKSタイプのコンタクトレンズアキュビュー（R）オアシス（R）もおすすめ！



3 雨と汗の季節のメガネメンテナンス

メガネが汚れやすい季節はセルフケアも大切

梅雨から夏にかけては、雨や汗、皮脂などでメガネが濡れたり、汚れたりしやすく、細菌も繁殖しやすい時期です。水洗いやメガネクリーナー、メガネ拭きなどを使って、メガネを清潔に保ちましょう。

メガネのお手入れ方法

○メガネを拭くとき

レンズの外側を持ち、レンズ専用のメガネ拭きで、サンドウィッチをつまむ程度の力でそっと拭く。

○ごみやほこりなどが付着したら

水洗い⇒ティッシュで水気を取る⇒レンズ専用メガネ拭きで拭く。

○メガネが濡れたとき

すぐメガネ拭きで水分を取り、レンズの水跡や金属部の錆を防ぐ。

○汚れがひどいとき

メガネクリーナーを使い、洗浄成分が残らないよう拭き取る。
または、中性洗剤を薄めた液で洗う⇒ティッシュで水気を取る⇒レンズ専用メガネ拭きで拭く。

★ハードコンタクトレンズをお使いの方は、レンズケースの交換もぜひ、この時期に。ケア用品も抗菌タイプがおすすめです。



メガネレンズクリーナー VIEW SEEビューシー
除菌・帯電防止剤配合。ムースの泡がレンズに付着した汚れと雑菌をスッキリ、きれいに落とします。

メガネスーパーの「スーパークリーニング」をこの時期に！

メガネスーパーでは、メガネをより長く快適にお使いいただくために「スーパークリーニング」を提供しています。メガネが汚れやすく、劣化も進みやすいこの時期にこそ、ぜひ、最寄のメガネスーパーでメガネメンテナンスを行ってください。

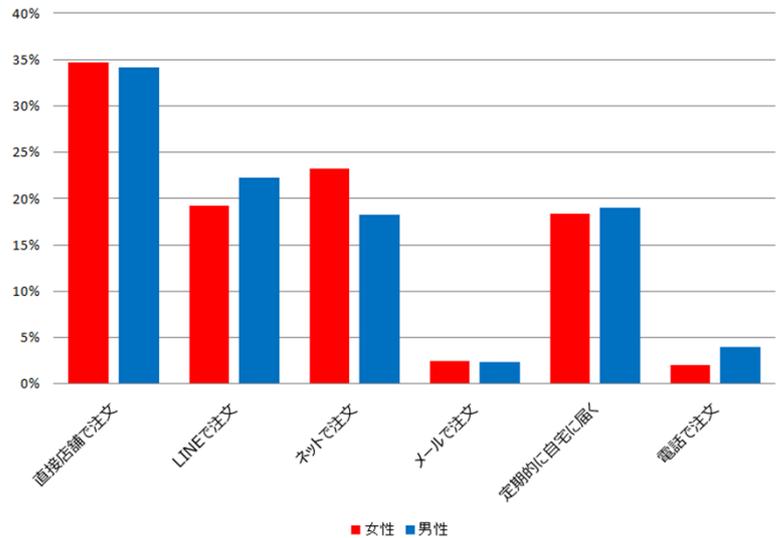
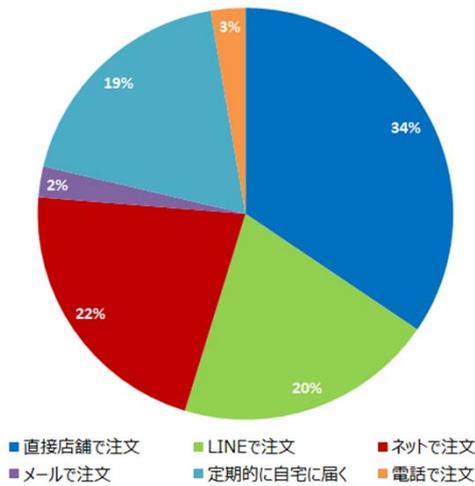
普段のお手入れでは手の届かない汚れも落とす完全分解洗浄をはじめ、部品の交換（一部有料のものや交換できないものがございます）、快適なかけ心地と最適な見え方を維持する歪み調節やフィッティングまで、しっかりサポートします。

ネジ調整	緩くなったネジの締め直しや古くなったネジの交換。
ナイロール糸交換	強い力で引っ張りレンズを吊っているナイロール糸を新品に交換。
先セル磨き・交換	汗や皮脂、スタイリング剤等の汚れ落とし。交換する場合も有。
セル磨き	白く変色したフレームを磨く。（素材や劣化具合により対応できない場合有）
ゆがみ調整	鼻当てや先セルのつる部分などのゆがみを調整。
完全分解洗浄	メガネの全部のネジを外して、細かな隙間の汚れもしっかり洗浄。
ワッシャー交換	レンズのがたつきの原因となるワッシャーを新品に交換。
鼻パッドクリーニング・交換	汗や皮脂、化粧品などで劣化しやすい鼻パッドをきれいに。

アイケアカンパニー宣言！

アイケア意識調査:LINEアンケート

コンタクトレンズは、どのような購入方法が便利だと感じますか？



調査日：2016年5月30日

調査方法：メガネスーパーLINE公式アカウントによるアンケート N数：371名

今回のLINEアンケートでは、コンタクトレンズの便利な購入方法についてうかがってみました。そして、「LINE注文」「ネット注文」「定期便」「電話注文」をすべて通販と捉えると、通販を便利だと考える生活者層が、実店舗での注文（購入）を支持する生活者層を大きく上回っていることがわかりました。コンタクトレンズは、一度、自分に合った度数が分かると、度数が変わらない限り、同じ商品を繰り返し注文するケースが多いため、より買い物にかかる時間が短縮できる方法が支持される傾向が考えられます。なかでも今、注目されているのが「LINE注文」です。スマホの急速な普及に伴って、ネット注文や定期便に迫る勢いで伸長しています。

メガネスーパーはこのようなトレンドに着目し、実店舗とECサイトのお客データを統合し、オムニチャンネル化（全ての販売チャネルを統合する）を推進しています。スマートホン完全対応化にも力を注ぎ、LINE公式アカウントも導入。EC専用LINEも展開しており、EC専用LINEでの注文は、パソコンでのネット注文よりもスピーディーでカンタンと好評を集め、今までネット注文をされたことのない新しいお客様のご利用も増えてきています。近くに店舗がない、忙しくてなかなか店舗に行けない、買い物はできるだけ外出せずに済ませたい…という方も、ぜひ、メガネスーパーのECサイトやEC専用LINEを気軽にご利用ください。

おすすめ商品情報

球技系スポーツ時のアイケアに！
**UVカット＋必要な視機能をサポートする
 スポーツ用ワンデーコンタクトレンズがおすすめ！**

スポーツ時にUVカットのコンタクトレンズを使用するのは今や常識！それに加えて球技系のスポーツでは、ボールの動きを瞬時にとらえる必要があるため、視線移動と共に眼の上で動くコンタクトレンズの動きを最小限にしないと瞬間的な視力低下が起こりやすくなります。このような状態が繰り返されると、眼にも大きな負担がかかってしまいます。

アイミー「スポーツビューワンデー」は、コンタクトレンズの動きを最小限にすることで、スポーツに必要な視機能（瞬間視、動体視力）をしっかりとサポートします。プロはもとより、球技を趣味として楽しむ方や学校の部活に励む方に、アイケアの観点からもおすすめしたいスポーツ用のコンタクトレンズです。



アイミー「スポーツビューワンデー」(終日装用)

【特性】

- 1) 瞬間視・動体視力をサポートする
眼球追隨性に優れたレンズ
- 2) うるおい成分「MPC」ポリマー配合
- 3) 有害な紫外線B波を約98%、A波を約81%カット



承認番号：20600BZZ00599A01

<http://www.aime.jp/sports-view-1day/index.html>