



アイケア研究所レポート - 特別号 -

アイケアフォーラム 「眼から元気にプロジェクト」レポート

メガネスーパーは、2015年6月から「アイケア研究所」を通じて過去3回開催してきた有識者会議「眼から元気にプロジェクト」の集大成として、2016年9月24日（土）、時事通信ホール（東京都中央区）にて一般参加の方々をお招きした「アイケアフォーラム」を開催しました。

今回のレポートでは、特別号として本イベントの様様をお伝えします。



〔第一部〕 講演「毎日の生活から学ぶアイケアの重要性と対策」

北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生

〔第二部〕 「眼のお悩み・疑問に関するパネルディスカッション」

北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生

日経BPヒット総合研究所 主席研究員 西沢邦浩さん

タレント・歌手 松本伊代さん

株式会社メガネスーパー 取締役 東原俊哉

「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。

「眼から元気にプロジェクト」 これまでの歩み

有識者会議「眼から元気にプロジェクト」のはじまり

アイケア研究所を通じて、眼の健康寿命を延ばすための解決策を

メガネスーパーは、2014年6月、眼の健康寿命を延ばすためにあらゆる解決策を提供する企業として「アイケアカンパニー宣言」を掲げました。同年10月には、メガネスーパーを中心に、お客様、医療機関、眼をはじめとする健康関連企業と連携し、革新的な商品・サービスの開発を推進する「アイケア研究所」を発足。さらに2015年6月には、アイケア研究所を通じて眼の健康寿命に関する解決策を検討する有識者会議「眼から元気にプロジェクト」を開催する運びになりました。

これまでの有識者会議について

第1回有識者会議のテーマは「眼の健康寿命延伸を阻む要因をどう取り除くか」

メガネスーパーが一番の課題と考えるのは「眼の健康寿命延伸を推進する上で、アイケアという概念が生活者に浸透していない」ということでした。そこで「どうすれば、アイケアの知識や重要性を広く啓発できるか」という問題提起を行い、参加メンバーと議論を交わしました。その結果、啓発という観点からは、医療機関との連携も視野に入れ、より生活者の利益になる情報提供を推進するという意思統一ができました。商品・サービスのあり方においては、医療機関や異業種とのコラボも含めて眼に関する解決策をトータルに提供する「ワンストップの構築」や「テイクケアビジネス」というキーワードが着目されました。

第2回では「生活者のインサイト調査に基づいて課題を検証」

第2回の有識者会議では、生活者の眼に健康に関する意識や行動などを探るため、メガネスーパーが生活者インサイト調査やグループインタビューなどを実施し、その結果について検証を行いました。そして、生活者は視力低下や眼の老化、眼の疾病、未病という分類が曖昧で、正確な情報が得られにくいという調査結果から、まず、個々に応じたコンテンツを業態横断的に提供していこうという提言が挙がりました。次に、生活者が眼に関する情報取得の機会が不十分であることには、セミナーなどの共同啓発活動を推進するという方向性も示されました。一方、生活者は具体的な効果が示された商品に購買意欲を示す傾向が見られたことから、エビデンスのある商品・サービスの提供の重要性も今後の指針となりました。

第3回の「アイケアの重要性を実感できる啓発活動を」からフォーラム開催へ

第3回の有識者会議では、生活者のアイケアへの理解を深めていくために、身体全体の健康やエイジングを考えたうえで、アイケアについての切り口を探っていくという主旨でディスカッションしました。そして、眼の健康やアイケアの重要性を認識していただくには、「アイケアに取り組むことで、ハッピーになれることを実感できる情報」を中立的な立場で提供することが重要。また、そこには「臨床などの科学的なエビデンスが組み込まれていること」も不可欠であることが、より明確になりました。

メガネスーパーは、2015年の6月から12月まで3回にわたって有識者会議を重ねつつ、その中で挙げられた課題やアイデアを活かした商品・サービスの開発に取り組み、啓発活動にも力を注いでいます。今回の「アイケアフォーラム」も啓発活動の一環であり、また、「眼から元気にプロジェクト」の集大成として開催する運びとなりました。報道関係者の方々はもとより、眼の健康に関心の高い生活者約300名の方々にお集まりいただき、アイケアの重要性を広く知っていただく機会になることを願ってのメガネスーパー初の試みです。

〔第一部〕

講演「毎日の生活から学ぶアイケアの重要性と対策」

北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生

アイケアフォーラム第一部では、北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生より、ある家族をドラマ仕立てのビデオで紹介しながら「毎日の生活から学ぶアイケアの重要性と対策」について講演を行っていただきました。

「眼加良（めから）家の“視”生活（しせいかつ）」というタイトルで、40代のお父さん、お母さん、高1の息子、おじいちゃん、各々の年代や生活習慣における眼のシグナルと対応策を紹介。ふだんの生活の中で見逃しがちな眼の症状や具体的なアイケアを学ぶ機会になりました。



北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生

「ある家族の生活」から学ぶ眼のシグナルとアイケア

<シグナル1> お母さんの「アイメイク残し」

お母さんが朝起きて、鏡を見ると、昨日のマスカラやアイラインなどのアイメイクが眼の周りに黒ずんで残っているのが見られます。これは眼のシグナルの1つです。



皮膚と粘膜の移行部である油の分泌線（マイボーム腺）がありますが、その開口部が残ったメイクで詰まっていたり、汚れで異常を起こしたりする症状がよく見られます。ファンデーションが涙に浮いていることもよくあります。また、まつげの生え際に“フケ”が見られる人もあります。日本では、眼のふちにフケが見られる10人にひとりには“ダニ”がいます。人から感染するのはもちろん、犬から感染することもあります。まつ毛に付着すると炎症も起こしやすくなります。しかし「アイシャンプー」などの専用化粧品を使って十分にアイメイクを落とすと、ドライアイの自覚症状やマイボーム腺閉塞が改善したことが認められています。

アイメイク残しによる眼の症状

眼の際のメイクでマイボーム腺の開口部を塞いでいる状態



まつ毛の生え際にフケがたまっている不潔な状態



目元に顔ダニの一種である「デモテックス」が繁殖し、炎症の原因に



アイシャンプーで洗う

アイシャンプーで、アイメイクを十分落とすと、自覚症状の改善だけでなく、マイボーム腺閉塞の所見においても改善効果が認められました。



アイシャンプーの効果



<シグナル2> お父さんは「眼の酷使による不調」

職場では、短期決算で忙しいお父さん。2時間、3時間とパソコン作業に集中して眼を酷使しがちです。気が付くと、眼がしょぼしょぼして、視界がぼやけてしまいます。眉間にシワを寄せ、辛そうな表情です。これも眼のシグナルです。また、もうひとつ異変が…。ふと部下の方を見ると、パソコンの画面は見えていたのに部下の顔がぼやけ、ピントが合いません。



眉間のシワの原因は、疲れて眼が重くなっているためで、度数の合っていないメガネやコンタクトを使っている可能性があります。また、近くのパソコンから少し遠くに視線を移行するとピントが合わないのは、

眼の酷使によるもの。こちら度も合わないメガネやコンタクトレンズを使っている場合が多く見られます。では、正しいメガネを選ぶにはどうしたら良いか。視力検査でもっともよく見えるレンズの度数が最善というわけではありません。

自分がどこを見たいか、疲れないうを確認する必要があります。働き方や用途に応じて、見たい距離に合わせたレンズを選ぶことが大事なのです。メガネを選ぶときには、メガネのためし掛けをしてみましょう。10分程度はかけて、本当にその距離が合っているか試すことをお勧めします。

また、眼の検査は、年1回は受けましょう。とくに40歳以上では有病率が上がってきます。緑内障、白内障、黄斑変性症、糖尿病、網膜出血などは、加齢によって起こる可能性が高くなります。国内で40歳以上を対象に眼底検査を行うと、うち2~30%の方は緑内障検査を勧められるといわれます。

仕事や用途に合ったメガネレンズ選び

メガネの用途	
仕事環境から選ぶなら	遠くから近くを見る 営業職 林漁業 教職者 運転士 建設業
	中間から近くを見る 介護士 医師 秘書 調理師 理・美容師
	主に近くを見る 事務職 オペレーター 歯科医師 ゲーム制作 コンピュータ師
趣味用で選ぶなら	遠くから近くを見る スポーツ 旅行 ドライブ フィッシング 登山
	中間から近くを見る 料理 カラオケ カルチャー 盆栽 演奏
	主に近くを見る 絵画 書道 読書 編み物 陶芸

<シグナル3> お父さんは「ドライアイ」の症状も

お父さんに、もうひとつ異変が…。パソコンに向かっていて、瞬きの回数が極端に少なくなっているのです。視線を一点に集中しているときは、リラックスしているときの1/3くらいになるという調査結果も出ています。そして、眼が疲れる、ピントが合わない、眼がかすむ、眼の奥が痛い、ショボショボするというドライアイの症状が現れてきました。また、朝起きてすぐ、すんなり眼を開くことができなかつたり、視界がぼやけるという症状もあります。



瞬きの回数が減ると、涙液が不足し、眼の表面が乾いてしまうのが、ドライアイです。眼の不快感だけにとどまらず、時には視力が低下してしまうこともあるほか、肩こりや頭痛、吐き気、イライラするなど身体全体の変調につながることも珍しくありません。パソコン作業で集中している時などは瞬きの回数が減少しがちなので、意識的に瞬きをすることが大切。また、眼に乾きを感じたら目薬を注すのも効果的です。涙の安定性は、朝と夜、仕事をする前と後でも違ってくるので、そういった時にアイケアを行うことが大切です。オフィスワーカーの65%は、ドライアイまたはドライアイの疑いがあるという調査結果が出ています。また、ドライアイが労働生産性を下げるという点では、日本人1人当たりの平均勤務時間に換算すると、約3日間/年欠勤と同等という研究結果が出ています。ドライアイは、仕事の効率にも大きく関わっています。



<シグナル4> 高1の息子は「近視」や「スマホ老眼」予備軍？

高1の息子は、まさにイマドキの高校生。今やすっかりスマホ中心の生活です。スマホのアラームで目覚め、起きたらすぐスマホをいじっています。どうやら昨夜はスマホをしながら眠ってしまったようです。



昨年、イギリスの科学雑誌「Nature」で、アジアで若年層の「近視」が増えているという総説が掲載され、話題になりました。日本でも子どもの近視が増えており、高校生の近視率は65%にのぼっています。近視の子どもがなぜ増えているのか。その理由については、まだ明確な答えは出ていませんが、1日2時間程度遊ぶ子供とそうでない子供、近視の進行が変わってくるということが報告されています。シンガポール

では、政府の取り組みとして、近視を予防策として子どもが外で遊ぶことを推奨しています。

また、今、話題となっている「スマホ老眼」。近くがぼやけたり、見づらくなる老眼に似た症状から、そう呼ばれます。しかし、老眼は加齢によって調節力が低下し、近くのものが見づらくなる症状のこと。それに対して、スマホ老眼は、疲労によって眼のピントを調節する筋肉が固まり、調節力が一時的に低下する状態をいいます。スマホの画面を近くから長時間凝視することが原因といわれており、若い層にも見られることから問題視されるようになりました。真っ暗な場所で画面を見ない、正しい姿勢・適切な距離で画面を見る、1時間のうち10分間は休憩する、長時間続けて使用しない、眼が疲れない輝度（明るさ）に調節するなど、スマホはもちろん、パソコンとの付き合い方も見直しましょう。また、夜、スマホやパソコンから発生するブルーライトを浴びると、体内時計を調節するホルモン「メラトニン」に悪い影響を及ぼすといわれます。これは画面のブルーライトを調節したり、ブルーライトカットのメガネで眼を守ることができます。

<シグナル5> おじいちゃんは「眩しさ」が苦手

おじいちゃんは、朝、部屋に射し込む明るい太陽光が苦手です。眩しいだけでなく、最近は視界がすりガラスを通したように白く霞んで見えることも。お母さんからはアイマッサージを勧められています。



眩しさや視界が白く霞んで見えるのは、白内障かもしれません。白内障とは、眼の水晶体というところが濁ってしまう眼の疾病です。進行すると眩しいだけではなく、視力低下や失明の原因となることもあります。白内障は通常、50代頃から進行し、その症状には程度がありますが、80代になるとほぼ100%の方に症状が出ます。とくに40代からは、年1回は必ず眼の検査を受け、早期発見を心がけましょう。野菜やフルーツなどを積極的に摂り、不足しがちな栄養素は、眼への効果が実証されているアスタキサンチンや抗酸化力のあるサプリメントなどで栄養を補うのもおすすめ。マッサージで眼の筋肉をほぐすのも良いでしょう。

通常の見え方

白内障の場合



<シグナル6> おじいちゃんは「視界のゆがみ」も気になる

最近は眩しさだけでなく、近所を散歩していると、視界の中央がゆがんで見えるというおじいちゃん。たとえば、新聞を読もうにも読みたい場所の文字がゆがんで見えるなどという症状があれば、それもひとつの眼のシグナルです。



これは「加齢黄斑変性症」というモノを見る中心部、網膜の変性症と考えられます。アメリカでは失明原因の第一位。日本でもどんどん増えてきています。これは、網膜を栄養している脈絡膜から伸びる、良くない新しい血管によって起こる症状のこと。この血管ができると網膜が出血を起こすなど障害が起こり、視力が低下してしまうのです。視界の中心がゆがむ、かすむなどの症状は、加齢黄斑変性症のシグナルである可能性が高いと考えられます。これくらいならまだ大丈夫などと思わず、軽い症状であっても早めに眼科専門医を受診することが大切です。



シグナル

視界の中心がゆがんで見える

<シグナル7> お父さんの「メタボ型生活習慣」は眼にも悪影響

深夜にお酒を飲んで帰宅し、カップ麺を食べ、着替えもせずにソファで横になるお父さん。このようなメタボ型の生活習慣は、身体にはもちろん、眼にも悪影響を及ぼします。



眼のケアを考える人はまだ少ないようですが、全身のケアを考えている人は多いと思います。でも、糖尿病による網膜症で失明するケースがあるように、眼のケアは全身のケアと繋がる部分も非常に多いのです。

また、「眼はエイジングのゲートキーパー」といわれています。40歳を過ぎて、老眼の症状を感じ始めたら、生活習慣を見直す機会と考えると良いでしょう。アンチエイジングは、食習慣、適度な運動、睡眠のコントロール、血糖や血圧のコントロール、ストレスのマネジメント、病気の早期発見にも関わってきます。自分の家系がどのような病気に罹る傾向があるかを知っておくことも重要です。

食生活については、野菜の栄養価は、ビタミンやミネラルなどここ50年で大きく減少していることもあり、不足しがちな栄養素をサプリメントで補うのも良いでしょう。サプリを選ぶときに大切なのは成分の内容と、成分の含有量。エビデンスのある成分か、自分に合った成分か、吸収しやすい成分か、つなぎの成分が多く含まれていないかまで、しっかり確認した上で選んでいただきたいものです。また、栄養を摂るばかりでなく、カロリーを抑えることも忘れてはなりません。メタボリックシンドロームといわれる方は、涙の分泌量が少なく、ドライアイなどの眼のダメージを受けやすくなります。眼の不快感は、眼の疾病のみならず、全身からのサインかもしれません。

眼のシグナル1~7と対策のまとめ

<シグナル1>メイク残しがドライアイや眼の周りの炎症、フケの原因に…

⇒<対策>アイシャンプーなどでアイメイクを十分落とし、眼のトラブルを予防しよう！

<シグナル2>長時間のパソコン作業で眼がショボショボ、視界がぼやける…

⇒<対策>年1回は眼の検査を。視距離に合ったメガネを選んで、眼の負担を軽減しよう！

<シグナル3>パソコン使用時、瞬きの回数が極端に減り、ドライアイの症状に…

⇒<対策>意識的に瞬きをする。渴きを感じたら、目薬を注すのも効果的！

<シグナル4>朝起きてから夜寝るまでスマホ。暗い部屋の中、ベッドの中でも手離せない。

⇒<対策>長時間の連続使用は避ける、暗い場所で使用しない、見る距離や姿勢に配慮する、スマホを眼が疲れない輝度に調整する、ブルーライトカット対策を行うなど「スマホ老眼対策」を！子どもには、「近視対策」して外で遊ぶ時間を作ることに配慮しよう！

<シグナル5>シニア世代の「眩しさ」や「視界が白く霞む」現象は、白内障の兆候…？

⇒<対策>眼の検査で早期発見を。進行を遅らせるには、野菜や果物、アスタキサンチンや抗酸化作用のあるサプリメントなどで眼に有効な栄養素を補給しよう！

<シグナル6>シニア世代の「視界の中央がゆがむ」現象は、加齢黄斑変性症の兆候…？

⇒<対策>眼の検査で早期発見を。
進行を遅らせるには、加齢黄斑変性症への効果実証のあるサプリメント
(ルテイン、ビタミンA、C、E、亜鉛)がおすすめ！

<シグナル7>深夜まで飲酒して、帰宅後はインスタントラーメン…とメタボ型生活まっしぐら…

⇒<対策>メタボと眼の健康は、密接なつながり。老眼(40代~)を感じたら生活習慣の見直しを。
バランスの取れた食事や眼と全身のアンチエイジングのためのサプリメント補給、
睡眠のコントロール、適度な運動、ストレス管理、病気の早期発見などを大切に！

北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生

金沢大学医学部(1995年卒業)、名古屋大学大学院(2000年修了)

日本眼科学会眼科専門医・指導医、日本抗加齢医学会専門医、身体障害者福祉法指定医、慶應義塾大学医学部眼科非常勤講師、東京歯科大学市川総合病院眼科非常勤講師、日本抗加齢医学会評議員、医学博士

〔第二部〕

「眼のお悩み・疑問に関するパネルディスカッション」

コーディネーター 西沢邦浩さん（日経BPヒット総合研究所 主席研究員）
パネリスト 松本伊代さん（タレント・歌手）
川北哲也先生（北里大学北里研究所病院眼科部長）
東原俊哉（株式会社メガネスーパー 取締役）

第二部は、「眼のお悩み・疑問に関するパネルディスカッション」。日経BPヒット総合研究所 主席研究員 西沢邦浩さんが進行を務め、前出の川北哲也先生、ゲストの松本伊代さんを交えて、一般参加者からいただいたアイケアに関する質問に答える形式で行われました。

「日本人は近視になりやすいというのは本当ですか？」
「メガネはどこで買っても同じですか？」というような質問に、川北先生や西沢さんは専門家の立場からのアドバイス、松本さんはご自身の経験談を交えての和やかなディスカッションとなりました。



「眼のお悩み・疑問に関するパネルディスカッション」

<松本伊代さんからの質問> 近視とそうでない家族がいるのはなぜ？

「私は小6くらいから近視なのですが、両親は近視ではないんです。また、長男は近視ですが、次男はそうではありません。主人も乱視はあるけれど、近視ではないんですね。近視は、遺伝によると聞きますが、必ずしもそうではないようです。どのような影響で近視になるのか教えてください」

↓

<川北先生>

「もちろん、遺伝もひとつの要素ではありますが、ほかにも原因はあります。環境要因として今、注目されているのが、2時間外で遊ぶのを1年間続けた子どもの方が、そうでない子どもより近視率が低いという研究結果が出ています。近視の原因は、眼軸長という眼の奥行きが伸びてしまうことで起こります。ですから子どもの頃に近視を防ぐには、いかに眼軸長を伸ばさないようにするかということになります。

眼軸長が伸びるのを防ぐ『アトロピン』の点眼薬を使うのも予防策のひとつです。適正なメガネやコンタクトレンズをかけることも近視の進行を少し遅らせることができます。先ほど外で遊ばせることも有効であるとお話ししましたが、日光を浴びることでドーパミン（快感、やる気、学習能力、運動機能や記憶力といった働きを司るホルモン）が分泌され、眼軸長が伸びるのが抑制されるといわれています。

また逆に、外出をせず、屋内にこもってパソコンやスマホ、学習などで近見作業を長時間行うことは、良くない影響を及ぼすことが考えられます」

<メガネスーパー 東原>

「メガネ専門店の立場としては、まず、既製品でなく、オーダーメイドのメガネを作っていただくことが重要だと考えています。窮屈な洋服を着たり、靴を履くのと同じで、自分に合わないメガネをかけることは眼に悪い影響を及ぼします。遠くが見える、近くが見えるという視力だけでなく、どういう使い方をするのかによってもレンズの調整が必要ですし、眼の状態に応じてレンズの位置を合わせたり、フレームの選定やフィッティングもお客様によって変わってきます。

その辺りは、川北先生は眼科医の立場からどのようにお考えでしょうか」

<川北先生>

「先ほども少し触れましたが、距離の合っていないメガネをかけることは、近視にも悪い影響を及ぼすことが考えられます。ほかにも身体の疲れや不調などを引き起こす原因になります。そのような場合は、メガネの調整が必要です。また、パソコンやスマホなどの長時間作業など、さまざまな生活習慣を見直すきっかけにもしていただきたいと考えます」

<松本さん>

「たしかに近視の長男は、部屋でビデオを見たりして過ごすのが好きで、近視でない次男は外で野球などをして過ごす時間が長かったです。そのようなことも影響していたのかと今、思いました。近視の進行を予防する点眼薬があるというのも興味深いです」

<西沢さん>

「一般的に、長男は次男よりも親からの学習投資が多いため、近視率が高いという調査データもあるんです。次男は、長男ほど干渉されず伸び伸び遊ぶ機会に恵まれやすいのかもしれない」

<川北先生>

「室内に居る時間が長い、勉強する時間が長いという点で見れば、それは当てはまるかもしれませんね」

<西沢さん>

「近視対策としては、子どもの勉強時間を効率化して外で遊ぶ時間を作ることも必要かもしれませんね。それにしても、現代社会は子どもが近視になりやすい環境であることを再認識しました。一方、医療や技術革新も進み、点眼薬を使った治療を行ったり、適切なメガネやコンタクトレンズをオーダーすることで、近視の進行を抑制できる可能性があるという点には期待が持てました。

「近視」についてのまとめ

- ・子どもの頃に近視を防ぐには、いかに眼軸長を伸ばさないようにするかが重要。
- ・眼軸長が伸びるのを防ぐ『アトロピン』の点眼薬を使うのも効果的。
- ・適正なメガネやコンタクトレンズをかけることで進行を抑制できる可能性がある。
- ・子どもは外で遊ばせた方が近視率が下がるという研究結果もある。

<テーマ> スマホ老眼とドライアイについて

<西沢さん>

「次のテーマは『スマホ老眼』です。最近、週刊誌などでも取り上げられている話題のテーマでもあります。また、スマホはもとより、パソコンやタブレットなども含めたVDT(Visual Display Terminal)の眼に対する影響についてもディスカッションしたいと思います」

<川北先生>

「スマホ老眼というのは、同じ姿勢で近くの画面をずっと見ることで、眼のピントを調節する筋肉が固まり、調節力が一時的に低下する状態をいいます。近くの画面から視線を遠くに移すと、ピントが合わず視界がぼやけてしまうという症状ですね」

<西沢さん>

「最近、韓国で、スマホを1日2時間以上使っている人は、あまり使わない人に比べて眼有病率が3倍という調査結果が発表されました。日本でも、これからスマホの影響についてのデータが色々発表されるのではないかと考えています。松本さんは、スマホをよくお使いになりますか？」

<松本さん>

私たち夫婦もスマホをけっこう使っているんですね。主人は買い物などもしています。私も空き時間や新幹線での長い移動時間があるとずっとスマホを見てしまって、時々、「あ〜、疲れちゃったな」としばらく眼を閉じて過ごすこともあります。そうやって画面を長く見ていて、ふっと顔を上げて周りを見ると、確かに眼のピントが合うまで時間がかかるときがありますね。

でも、心配なのは子どもたちの方です。子どもたちは、学校から帰って寝るまで、真っ暗な部屋の中、スマホでゲームや映画を見ていたりするので気になります」

<東原>

「我々がよく言っているのは『歴史上最悪の眼環境』ということです。パソコンを見るときに40~50cmくらいの距離があるのに対して、スマホは20cmくらいしかない。スマホが眼に悪いといわれる理由は何かというときに、眼に悪いブルーライトをカットするメガネをかけようという話になります。しかし、もっと大事なのは、距離の問題です。人間の眼は、サバンナで獲物を捕らえていたような時代から遠くを見るようにできています。その遠くを見る眼で近くを見るのだから、非常に大きな負担がかかるわけです」

<西沢さん>

「スマホが及ぼす影響は色々取上げられていますが、中でも、最近よく耳にする『ドライアイ』という症状についてうかがってみたいと思います」

<川北先生>

「たとえば夜、暗いベッドの中でスマホを見ると、猫の眼のように瞳孔が大きく開いて光が入って来やすくなるんです。そのようなときは、スマホ画面の輝度（明るさ）は弱くした方が良いでしょうし、ブルーライトカットの設定も行った方が良いでしょう。どうしても寝る前にスマホを見たい方は、せめてそのようにして負担を軽くしないと、ドライアイはもちろん、不眠や身体の不調などを起こす原因になることがあります」

<松本さん>

「私はスマホをよく使っているのですが、ちょっと怖くなってしまいました。夜、スマホを2時間見るのは使えすぎだとしたら、どれくらいなら大丈夫なのでしょう？」

<川北先生>

「早い時間に就寝するのであれば、さほど問題ないと思います。ただ明るい画面を見ながら寝ると、眼の問題だけでなく睡眠も浅くなるので、寝るときは暗くした方が良いでしょう」

<西沢さん>

「最近、聞いた話ですが『スマートホン・ブライントネス（スマホ失明）』という症状が報告されているそうです。これは、暗くした寝室で横向きでスマホを使用したまま寝てしまった翌朝に起きる症状のこと。片眼だけ使ったことで、朝の光に対する順応性に大きな差が生じ、起きた時に一方の眼が一時的に見えなくなるのだそうです。スマホは便利なツールであると同時に、眼や身体の不調をもたらす原因にもなります。適切な使い方や有効なアイケアの知識を身に付けて、スマホとうまく付き合っていきたいものですね」

「スマホ老眼」と「ドライアイ」についてのまとめ

- ・スマホの長時間使用、就寝前の使用などが「スマホ老眼」や「ドライアイ」を加速させる要因に。
- ・スマホを1日2時間以上使っている人は、あまり使わない人に比べて眼有病率が3倍という調査結果。
- ・スマホの輝度設定やブルーライト対策、使用時間や使い方など、スマホとの付き合い方が重要。
- ・眼への影響だけでなく、自律神経や内分泌系、免疫系に悪影響を及ぼす可能性もある。

松本伊代さんも「眼年齢検査」にトライ！

メガネスーパー独自の眼年齢検査に、ゲストの松本伊代さんにもトライしていただきました。松本さんが事前予想したご自身の眼年齢は「40歳」、実際は実年齢に近い「51歳」という結果に。しかし、松本さんは「今までにない、とても丁寧な検査でした。今度からメガネスーパーさんでメガネを作りたいと思います」とニコリ。また、「全身の健康より眼の健康に対しては意識が低かったと感じました。これからはアイケアも大切にしながら、老眼鏡もおしゃれに楽しめるようになりたいと思います」という嬉しいお言葉もいただきました。



一般参加の方々からの質問に、パネラーが回答する時間も設けられました。パネラーの皆さんからは、それぞれの専門分野からのアドバイスや意見を中心に、メガネスーパーでの検査やメガネ作り、眼のリラクゼーションなどを体験した感想もいただきました。

＜一般参加者からのご質問＞ 眼に良いドクターおすすめのサプリメントは？

- ・近視、眼軸地を変える、視力を直接的に良くするサプリメント効果の実証はまだない。
- ・老眼や加齢に伴う眼の疾病には、抗酸化作用のあるサプリメントが有効と考えられる。
- ・アスタキサンチンは、酸化ストレスから強力に体を防御する働きがあり、眼精疲労の改善や眼の調節力の改善、網膜毛細血管の血流量増加、紫外線による酸化ストレス抑制などの効果が認められている。
- ・ルテイン、ビタミンA、C、E、亜鉛などの栄養素は、加齢黄斑変性の進行抑制の効果が認められている。
- ・エビデンス（実証）のあるサプリメントを選ぶことが重要。

＜一般参加者からのご質問＞ メガネはどの店で買っても同じですか？

- ・アイケアの面では、眼の状態や必要な視距離に合ったメガネをオーダーメイドできる店が良い。
- ・通常の視力検査による視力に合わせるだけでは、最適なメガネとはいえない。
- ・レンズはもとより、フレームの素材やサイズ、機能性、眼の状態に合わせたフィッティングも重要。
- ・メガネスーパー旗艦店「DOCK」では、眼のリラクゼーションも受けられるのが良い。

アイケアフォーラム「眼から元気にプロジェクト」開催概要

開催日時：2016年9月24日（土）13時30分～16時

開催場所：時事通信ホール（東京都中央区）

参加者概要（順不同）：

- ・北里大学北里研究所病院眼科部長 川北哲也先生
- ・日経BPヒット総合研究所 主席研究員 西沢邦浩さん
- ・タレント・歌手 松本伊代さん
- ・株式会社メガネスーパー

「ニュースレターに関するお問合せ先」

商品の貸出しをはじめ、眼やメガネに関する取材などのご要望がございましたら是非ご相談ください。

株式会社メガネスーパー

神奈川県小田原市本町四丁目2番39号

広報担当：中村 (n.nakamura@meganesuper.com) TEL 0465-24-3836 FAX 0465-24-3610

メガネスーパー広報事務局（株式会社イニシャル内）

担当：松澤、長町 TEL：03-5572-6062 FAX：03-5572-6065

アイケアカンパニー宣言！