

乾燥、花粉、紫外線..春は目に過酷な季節
7割以上が夕方目がかすむ、ぼやける！?30代からの“目疲れ老眼”に要注意

～毎日できる手軽なケアで目疲れ老眼をリセット！～

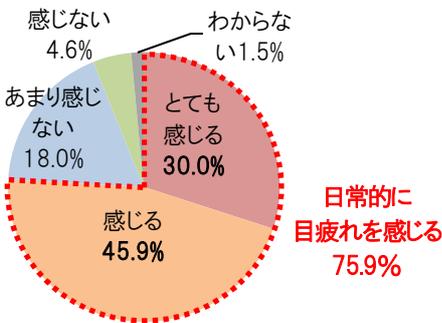
監修:医学博士・後藤眼科医院院長 後藤 英樹先生

女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』(代表: 対馬ルリ子/産婦人科医)では、首都圏在住の20代～50代の男女889人(男性:445名/女性:444名)を対象に、「目疲れ」に関する意識調査を実施いたしました。

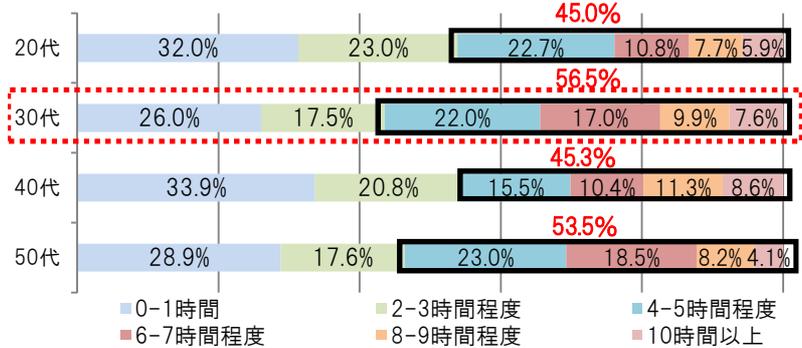
その結果、日常的に目の疲れを感じている人は全体で75.9%に及ぶことがわかりました(グラフ①)。また、仕事でパソコンやスマートフォンの画面を4時間以上見ている割合は、30代が最も多く56.5%、次いで50代が53.5%、20代・40代はともに約45%(グラフ②)でした。中でも、「就労後に目の疲れを感じる」週のはじめよりも終わりに目の疲れを感じる割合は、20代・30代で高いことがわかりました(グラフ③④)。

新生活がスタートする春は、過ごしやすい気候の反面、空気の乾燥や紫外線量の増加、花粉の飛散など目への刺激も多く、目にとって過酷な季節です。目疲れをケアして快適な新生活をむかえましょう。

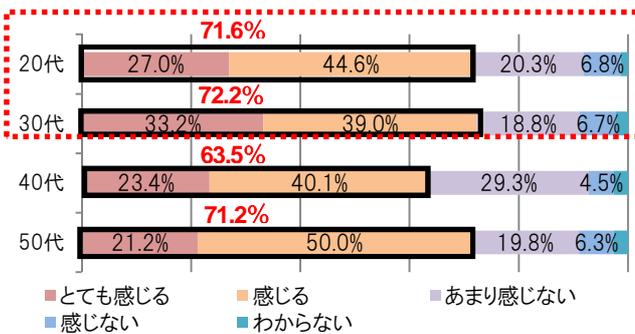
グラフ① 7割以上が日常的に目疲れを感じている(n=889)



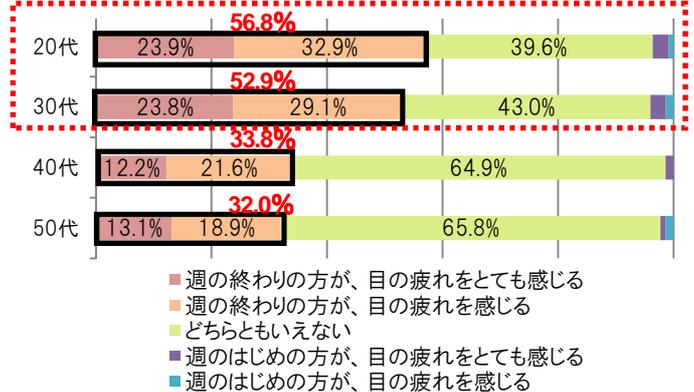
グラフ② 1日に仕事でPCやスマートフォン画面を見ている時間(n=889)



グラフ③ 就労後に目の疲れを感じる<夕方老眼リスク>(n=889)



グラフ④ 週の終わりに目の疲れを感じる<週末老眼リスク>(n=889)



■「目疲れ老眼」に要注意！

スマートフォンや長時間のパソコン作業等、近くを見続けることによって目が疲れると、目のまわりの筋肉(毛様体筋)が疲労し、一時的に目のピント調節機能が低下します。すると、目がかすむ、文字がぼやけるといった老眼に似た症状が起こります。これを、ウーマンウェルネス研究会では「目疲れ老眼」と名付けました。「目疲れ老眼」は、老眼が始まる前の30代に起こりやすいものですが、目疲れを予防・解消することで回復させることができます。

眼精疲労に詳しい眼科専門医の後藤英樹先生は、『2000年代に入ってから、パソコン等を使用するVDT(Visual Display Terminal)作業の長時間化や、スマートフォンやタブレットの普及により、身体や心の不調を訴える事例が目立ってきました。最近では「スマホ老眼」という言葉も耳にするようになりました。』と、目疲れを引き起こしやすい視覚情報化社会を懸念しています。更に、近年画面のバックライトがLEDに変わり、ブルーライトの光源を凝視するようになったことを指摘し『ブルーライトは、可視光線の中で最もエネルギーが強く、網膜まで届くことがわかっています。人間の目は強度の強い光源光を見続けることに耐えられるようにはできていないので、かなりの負担がかかっているはず。現代人は幼い頃からデジタル機器に触れていて、生活環境の中でも室内照明、テレビや携帯電話といった光源の刺激に曝露されています。これらが原因で不眠や生体リズムの狂いなどにも影響があります。』と注意喚起をしています。

■「目疲れ老眼」でピント調節力が低下

目疲れにより、一時的に目のピント調節力が低下する「目疲れ老眼」。「目疲れ老眼」には夕方になって目のピント調節力が低下する「夕方老眼」(グラフ⑤)や、週末に向けて目疲れが蓄積し目のピント調節力が低下する「週末老眼」(グラフ⑥)、「スマホ老眼」があります。また、目疲れすると「ドライアイ」の症状も起こりやすくなります。

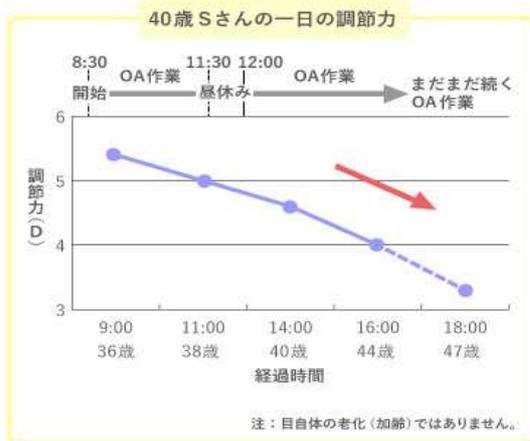


以下は、40歳Sさんの一日及び一週間の目のピント調節力を測定した結果です。パソコン作業等で夕方に大きく低下し、目の疲労がたまる金曜日に顕著に低下していることがわかります。

グラフ⑤

夕方老眼

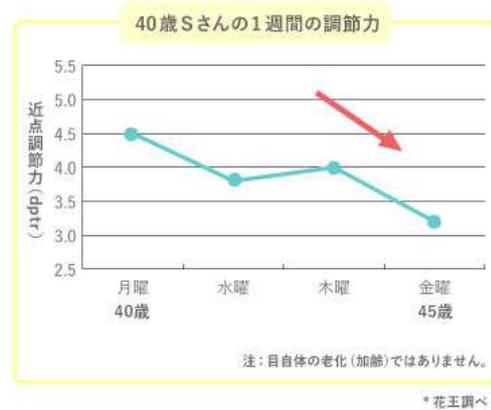
パソコンなどの作業で「目」のピント調節力は夕方に低下!



グラフ⑥

週末老眼

週末の金曜には1週間の疲労で「目」のピント調節力が低下!



■既に「老眼」の人も疲れ目に要注意!

加齢とともに目のレンズの役割をする「水晶体」が硬くなると、「水晶体」の厚みを調節する目の周りの筋肉「毛様体筋」も衰えて、近くが見えづらくなります。これが「老眼」です。ほとんどの人が40歳を過ぎた頃から自覚しはじめます。最初は、夕方や週末だけに見えづらさ感じ、目を休めれば回復していたのに治らなくなっていくプロセスで、60歳頃までこじわじわと進みます。老眼の人が老眼鏡をかけないで我慢したり、目疲れのケアをしないでいると、ますます目疲れが悪化してしまいます。更に、肩こり、頭痛、吐き気、といった不調にもつながります。

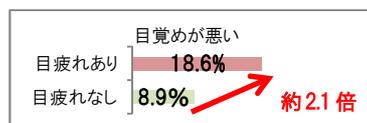
■身体の不調に影響を及ぼす目疲れ

後藤先生は、目疲れが心身の不調に影響を及ぼすことを指摘し、『目に負担がかかる生活が続くと、睡眠をとっても、目の痛みや充血、眩しさを感じるようになります。「たかが疲れ目」と侮っていると、頭痛や肩こり、めまい、吐き気を感じるようになります。更に、精神的な症状が現れる場合もあり、イライラ、不安感、倦怠感を感じ、ひどくなると不眠を伴うようになります。』とコメントしています。

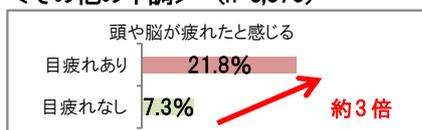
調査でも目疲れの症状がある人は、“寝つきが悪い”“目覚めが悪い”といった睡眠に関するトラブルを感じていることがわかっています。また、目疲れの症状がない人に比べ、“頭や脳が疲れたと感じる”人は約3倍、“頭の重さ・だるさ”、“日中の眠気・集中力の低下を感じている”人は、ともに2倍以上に及びます。

2016年5月(花王調べ)

<睡眠に関するトラブル> (n=5,370)



<その他の不調> (n=5,370)



まずは「目疲れ老眼」チェックをしてみよう！

朝と夕方に、目元から 33cm 離れた所で、新聞や文庫本の文字を見て、見え方をチェックしましょう。朝よりも文字がぼやけたり、かすれたりしていたら、目のピント調節力が低下したことが考えられます。老眼とは違い、目疲れ老眼は解消することができます。後藤先生は、『一番効果的なのは目を温めること。目疲れを毎日リセットすることが大切です。』とコメントしています。



手軽にできる「目疲れ老眼」対策

【対策1】 蒸気で目元を温める 約 40℃の蒸気で 10 分温めて、目疲れをその日のうちにリセット！

目疲れはためこまず、蒸しタオルやホットアイマスクで温めて、毎日こまめにリセットすることが大切です。

VDT 作業を行った後、目を約 40℃の蒸しタオルで 10 分間温めると、ピント調節力が改善することがわかりました(夕方老眼への効果)。また、目疲れがたまりやすい金曜日は、5 日前の月曜日に比べ顕著にピント調節力が低下していますが、同様の方法で目を温めたところ、ピント調節力の改善がみられました(週末老眼への効果)。また、ドライアイの症状が改善することもわかっています。

<目元温めによる目のピント調節力改善効果>

(月曜日作業前の値を 100 として記載)



被験者: 1 日約 6 時間 VDT 作業を行う男女 16 名 (男性 9 名、女性 7 名)
測定方法: 午前 2 時間、午後 3 時間の計 5 時間 VDT 作業を行い、作業前、作業後、さらに約 40 度の蒸しタオルで目もとを温めた後に、ピント調節力を測定。

データ提供: 花王と鶴見大学との共同研究

<目元温めによるドライアイ改善効果>

蒸しタオル本数 (保温条件)	ドライアイとされた眼球数*		ドライアイが改善した 眼球数	ドライアイが改善した 眼球の割合
	蒸しタオル 適用前	蒸しタオル 適用後		
1本 (約40℃、3分)	22眼 22眼	21眼 22眼	1眼 22眼	5%
5本 (約40℃、10分)	28眼 28眼	21眼 28眼	10眼 28眼	36%

* BUT5 秒以内

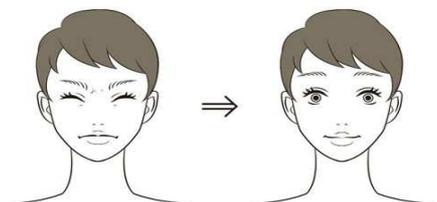
被験者: ドライアイの疑いのある男女 27 名 (男性 5 名、女性 22 名、対象眼数は 50 眼)

測定方法: 約 40℃の蒸しタオルで目もとを温めた後に、ドライアイの診断指標である BUT を測定。

データ提供: 花王と鶴見大学との共同研究

【対策2】 身体も目もストレッチ！ 筋肉をほぐして血めぐりUP！

首や肩の凝りを取ることは、特に疲れ目をすぐに解消したい時に効果的です。肩を回す、首を左右にストレッチする、軽く目のくぼみや、肩の上部をマッサージすると、筋肉の緊張がほぐれます。また、目を酷使した後は意識的にまばたきをすることも大切です。まぶたにギュッと力を入れ、パッと力を抜くという「ギューツパストストレッチ」は、涙腺が刺激され目に潤いを与える効果があるとともに、目の周りの筋肉のストレッチにもなります。



1. 目をギュッと閉じる
2. 2.目を大きく見開く

【対策3】目に負担をかけずにパソコンやスマートフォンを使う

パソコンやスマートフォンは、画面の明度(輝度)とコントラスト彩度(色見)を最大値の 1/2~1/3 程度に調整すると目にやさしくなります。ブルーライトグラスやブルーライトカットフィルターを使用することもお勧めです。また、スマートフォンの画面を見る時には、無意識のうちに目を近づけてしまいがちです。なるべく大きな画面で、明るさや文字の大きさを調整し、目に負担がかからないように注意しましょう。

【対策4】目にやさしい生活を心がける

パソコンやスマートフォンの画面を凝視していると、身体を動かす機会もなくなりがちです。また、現代は印刷物だけではなく、モニター画面やスマートフォンなど、近くのものを見る機会が多くなっています。時にはIT機器から離れ、温泉でリラックスしたり、キャンプやハイキングで自然に親しむと、遠くを見る機会を増やすことにもなるため、目にとって大変良いことです。また、外出時は目の表面や角膜、結膜にダメージを与え、白内障の原因にもなる紫外線から目を守る帽子やサングラスの使用がおすすめです。

《コラム1:子供の目疲れについて》

近年、子供の視力低下が問題視されています。30年前の調査と比較した世代間比較のグラフを見ると、眼視力が1.0未満の子供が増えていることがわかります。この点について後藤先生は、『最近では昔と比べて外で遊んだり、屋外での活動が減っている代わりにゲームやスマホを使う時間が増えていることが要因の一つだと思います。子供は調節力の回復力が強く、基本的に目疲れを感じることはありませんが、夜遅くまで起きていたりテレビを長時間見たりするのは、目に良いことではありません。家庭でも早寝早起きを心がけ、目を休ませるように促しましょう。』

裸眼視力 1.0 未満の割合

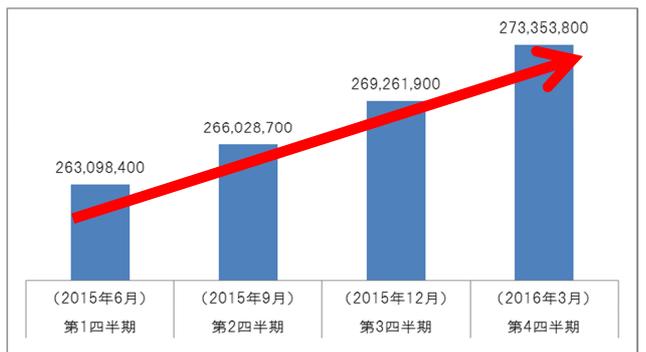


《コラム2:春は携帯電話の契約数が増加》

春は、1年の中で最も携帯電話の契約数が増える時期です。TCAの調査で、昨年度も第4四半期(1月-3月)の契約数が増えたと発表されています。(従来型の携帯電話より、スマートフォンの出荷台数増加。)

新しいスマートフォンを手にし、長時間画面を見ていると、目疲れを引き起こす原因にもなります。

2015年度 携帯電話契約数



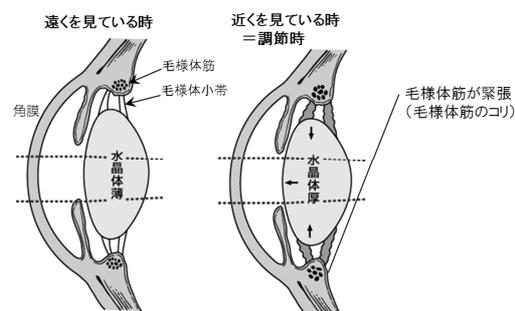
出典: TCA 一般社団法人 電気通信事業者協会 (携帯電話にはスマートフォンを含む)

＜参考資料＞

目疲れの原因

ピント調節に係る筋肉「毛様体筋」の疲労

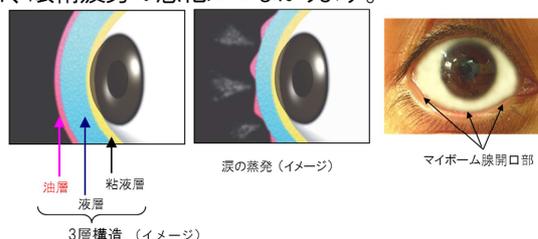
目は、近くを見る時にはレンズを厚くしてピントを合わせようと、目の周りの筋肉のひとつ「毛様体筋」が緊張します。この状態が長く続くと、毛様体筋のコリが生じ、ピント調節力が低下し、かすんで見えるなどの症状が出やすくなります。



ドライアイの原因

マイボーム腺の話

人は1分間に約14回のまばたきをしているといいます。目を開いていると目に痛みを感じ自然にまばたきをしますが、モニターやスマートフォンをじっと凝視していると目の痛みが鈍感になり、1分間に5回程度に減ってしまいます。まばたきをすると目の表面に涙の膜がつくれ、目の乾燥を防ぐことができます。涙は3層構造になっていて、一番表面側の油の層が水分を防ぐ膜となり、ドライアイを防ぐ重要な役割を担っています。この油は目の周囲にあるマイボーム腺という小さな穴から供給されていますが、まばたきが少なくなると十分に出なくなり、油の層に覆われなくなった水の層(液層)はむき出しになり蒸発し、ドライアイ、眼精疲労の悪化につながります。



後藤 英樹(ごとう・えいき) 神奈川県出身
医学博士・眼科専門医 後藤眼科医院院長



【現職】

医学博士
後藤眼科医院院長
鎌倉市眼科医会会長
鶴見大学眼科学教室臨床教授
慶應義塾大学医学部眼科学教室非常勤講師

【経歴】

慶應義塾大学医学部 卒業
慶應義塾大学医学部眼科学教室入局後、1996 年坪田一男・現慶應大学眼科教授に師事し、東京歯科大学市川病院眼科に勤務、マイアミ大学バスコムパルマー眼科研究所留学。
慶應義塾大学医学部にて学位取得、同教室専任講師、鶴見大学眼科助教授を歴任。
2011 年 4 月に後藤眼科医院を継承し院長に就任。

【著書】

『目の疲れがとれる! Dr.後藤のかんたん「温めストレッチ」』(かんき出版)

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い 2014 年 9 月 1 日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日： 2014 年 9 月 1 日
- ・医師・専門家： 対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
（50 音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛： 花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（あいうえお順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014 年 9 月 11 日 OPEN）

<調査概要>

- ・調査方法： インターネット調査
- ・調査期間： 2017 年 2 月 13 日～2 月 18 日
- ・調査対象： 20 代～50 代の男女 889 名
- ・調査内容： 目疲れに関する意識調査

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp