

テレワークや休校によるブルーライトの浴び過ぎで身体に異変！？

2人に1人がブルーライトによる時差ボケ状態、 「デジタル時差ボケ」に陥っていることが判明

デジタル時差ボケに陥っている人ほど、日中眠くなり仕事の集中力が低下することが明らかに
さらに、9割以上がブルーライトを知っている一方で、対策をしているのは半分以下、わずか4割という結果に
眼科医 林田康隆先生が教える、「デジタル時差ボケ」を事前に防ぐための4つの対策を紹介

新型コロナウイルスの影響を受けたテレワークや休校の増加に伴い、デジタルデバイス(※1)への接触時間が急増している昨今。そんな中、デジタルデバイスが発するブルーライトは、目をはじめ、人体に様々な影響を与えることで知られています。この度、メガネブランド「Zoff」を運営する株式会社インターメスティック(本社:東京都港区、代表:上野剛史)は、ブルーライトが及ぼす悪影響や危険性の実態を探るべく、全国のビジネスマン層500名、小学生の子どもを持つ親層500名の計1,000名を対象に、デジタルデバイスの使用状況や生活習慣・健康状態についての調査を実施しました。

主な調査結果

- ✓ 2人に1人が、ブルーライトの浴び過ぎによる昼夜逆転状態、デジタル時差ボケに陥っていることが判明
- ✓ 9割以上がブルーライトについて聞いたことがある一方、その対策をしている人はたったの4割という結果に
- ✓ 寝る前にベッドでスマホを見る20代男女は、約9割もいることが明らかに
- ✓ デジタル時差ボケに陥っている人ほど、日中眠くなり仕事の集中力が低下することが明らかに
- ✓ テレワークを実施している人ほど、デジタル時差ボケに陥っていることが判明
- ✓ スマホを持っている小学生は、持っていない子に比べてデジタル時差ボケに陥っている割合が2倍以上
- ✓ 親の2人に1人が、休校で子どものTVやスマホ、タブレットなどのデジタルデバイスを見る時間が増えたと回答

【調査概要：ビジネスマン(有職男女)におけるブルーライトによる悪影響と対策について】

調査名：ブルーライトに関する調査

日時：2020/05/12~13

性別：男女

年齢：20~40代のビジネスマン(会社員(正社員、契約・派遣社員)、経営者・役員、公務員)

地域：全国

その他：性年代均等割付

サンプル数：500ss

【調査概要：小学生におけるブルーライトによる悪影響と対策について】

調査名：ブルーライトに関する調査

日時：2020/05/12~13

性別：男女

年齢：小学生の子を持つ20~40代の父親・母親

地域：全国

その他：子の学齢×性別ごとに均等割付

サンプル数：500ss

※1 デジタルデバイス：スマホやタブレット、PCやTVなどの画像や映像を見ることができる機器のこと

※2 本調査を引用いただく際は出所を明示してください。(記載例：インターメスティック「Zoff」調べ「ブルーライトに関する調査」)

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F

広報担当：井上(いのうえ)・小山内(おさない)

E-mail pr@zoff.com TEL 080-4804-0196(井上) 080-3178-9695(小山内)

1/12

- 日中、眠いと感じることが多々ある。
- 目の痛みや疲れ、乾きなどのトラブルを感じやすい。
- 合計すると1日8時間以上、テレビやPC、スマホなど電子機器の画面を見ている。
- PC、スマホなどの電子機器は90分以上連続で使用していることが多い。
- 本や漫画、雑誌を読む際は、電子書籍を利用することが多い。
- 寝る前にはたいていベッドでスマホを見る。
- 朝起きるときに朝日を浴びる習慣がない。
- 首や肩が痛いと感じたり、凝ることが多い。
- 通勤や通学の移動時間など、隙間時間はスマホを見たりゲームをしたりが大半だ。
- 毎日適度な運動をする習慣がない。

※上記の10個のうち6個以上チェックがある場合は「デジタル時差ボケ」に陥っています。
また、チェックが4個以上ある人も「デジタル時差ボケ予備軍」なので注意です！

●ブルーライトが引き起こす身体の昼夜逆転状態、「デジタル時差ボケ」とは？

PCやスマホなどの画面から発せられるブルーライト。デジタルデバイスの普及によって、今や、四六時中光を見つめている時代になりました。このブルーライトは太陽光にも含まれており、「睡眠ホルモン」とも言われるメラトニンの分泌を抑制することで、人間の体内時計をコントロールしている、人間にとって元来欠かせない光です。先にも述べたように、近年の目覚ましい科学進歩により、太陽の動きに関係なく24時間光に触れている時代になったことで、夜中でもブルーライトを浴び続け、メラトニン分泌のバランスを崩してしまうことが危惧されます。こうしたデジタルデバイスの使い過ぎによるブルーライトの悪影響で、睡眠のリズムが乱れて身体が常に“昼夜逆転状態”に陥る、いわゆる「デジタル時差ボケ」が引き起こされ、その結果、夜でも睡眠ホルモンの分泌が抑制され不眠症になったり、日中の集中力や仕事の生産性低下にも繋がったりしてしまいます。

「利便性を追求することで、今や多くの現代人がデジタル画面と向き合って生活しています。便利すぎることで微弱でもその使用頻度が過剰になってしまっている。本来、有益なものでも過剰になることで、いつかその代償があるはずで、将来的に何らかの健康被害が問題になる可能性が高いと考えます。今後、より一層の自己管理が重要になってくるのは間違いないです。」と、眼科専門医であり「医療法人社団康祥会 Y's サイエンスクリニック広尾」理事長でもある、林田康隆先生は警鐘を鳴らしています。

監修：林田 康隆（はやしだ やすたか）

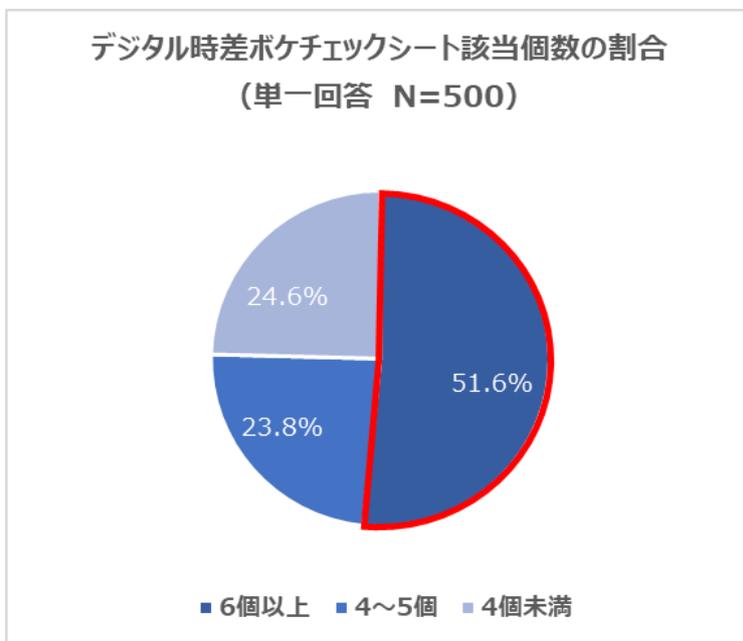
眼科専門医。「医療法人社団康祥会 Y's サイエンスクリニック広尾」理事長。過去、大阪大学大学院医学系研究科および米国フロリダ州マイアミ・オキュラーサーフェスセンターにて眼表面および間葉系細胞の幹細胞研究に携わり、実際の細胞培養の経験まである再生医療のスペシャリスト。現在は、主に大阪で難治性白内障手術や網膜硝子体手術等に取り組む傍ら、眼科の領域にとどまらず、東京では肌再生療法や脂肪幹細胞療法、免疫療法も手掛ける。また、メディアにおいても活躍中。



©Naomi Kawakami

2人に1人がブルーライトの浴び過ぎによる昼夜逆転状態、 「デジタル時差ボケ」に陥っていることが判明

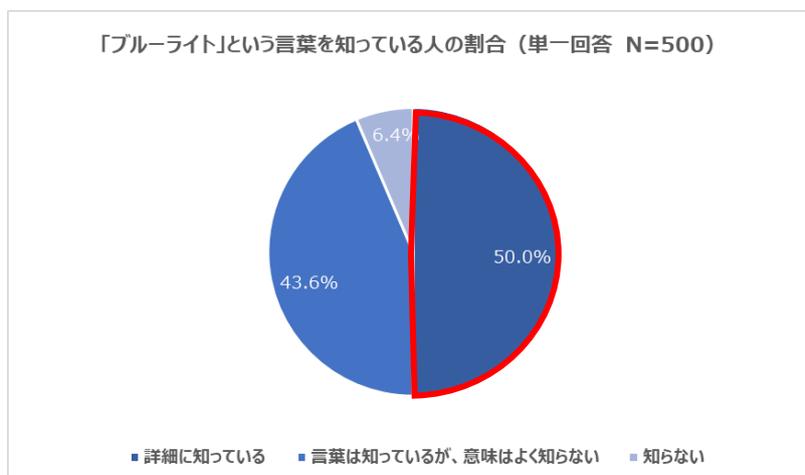
林田先生監修の「デジタル時差ボケチェックシート」を元に調査したところ、51.6%の人が6個以上の項目に当てはまることが判明し、「デジタル時差ボケ」に陥っていることが明らかになりました。さらに、23.8%の人が4個以上の項目に該当すると回答しており、「デジタル時差ボケ予備軍」を合わせると75.4%、4人に3人もの割合で「デジタル時差ボケ」の危険性があることが明らかになりました。



約9割が「ブルーライトについて聞いたことがある」と回答

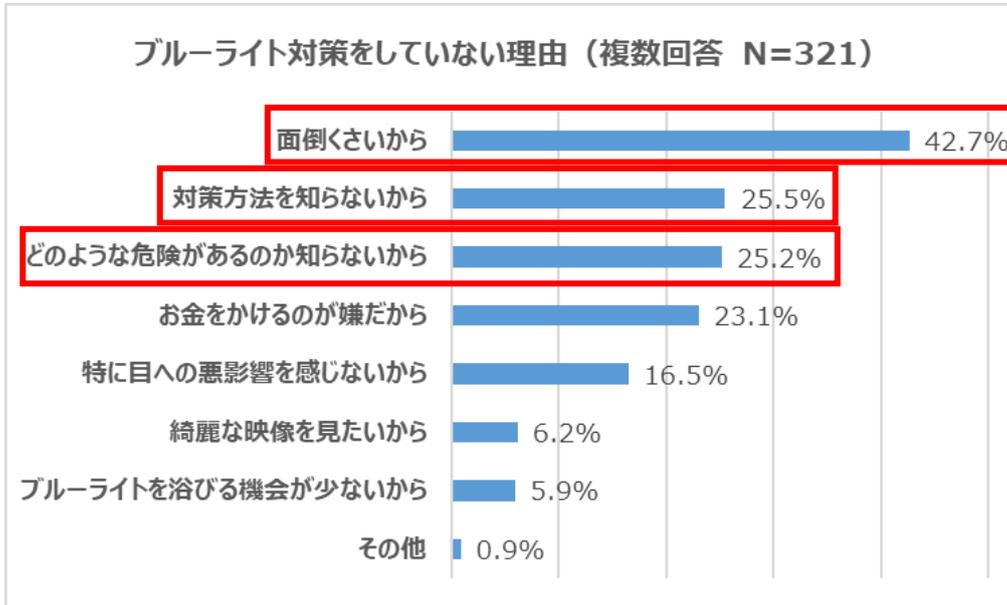
一方で、その対策を行っている人はたったの4割という結果に

ブルーライトについて聞いたことがあるか調査したところ、93.6%もの人がブルーライトという言葉を知っていると回答。ほとんどの人がブルーライトを知っていることが明らかになりました。一方で、ブルーライト対策を行っていると回答したのは35.8%で、たったの4割という結果になりました。



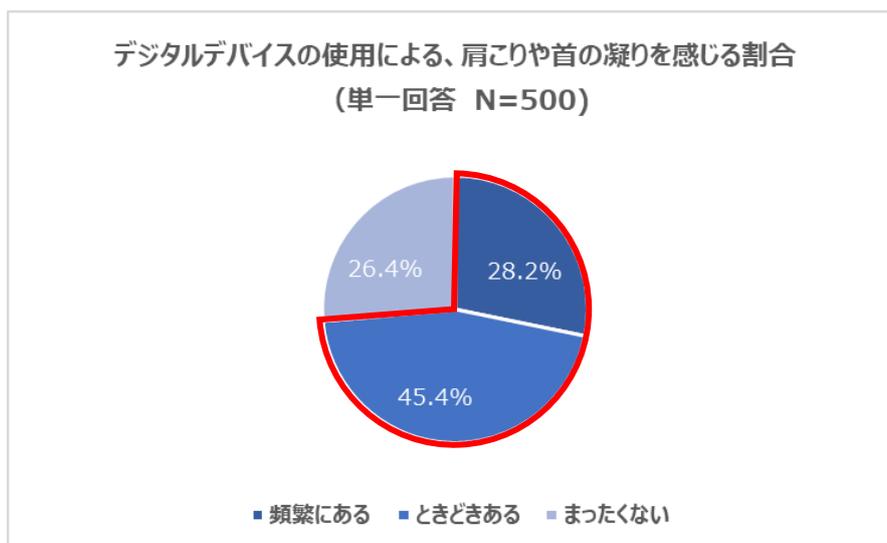
ブルーライト対策を行っていない理由、上位の回答からは「知識不足」であることが明らかに

実際にブルーライト対策を行っていない理由を調査しました。上位の回答としては、1位「面倒くさいから(42.7%)」、2位「対策方法を知らないから(25.5%)」、3位「どのような危険があるのか知らないから(25.2%)」などが挙げられました。対策方法や身体への影響を知らないなど、知識不足がゆえの回答が目立つ結果となりました。



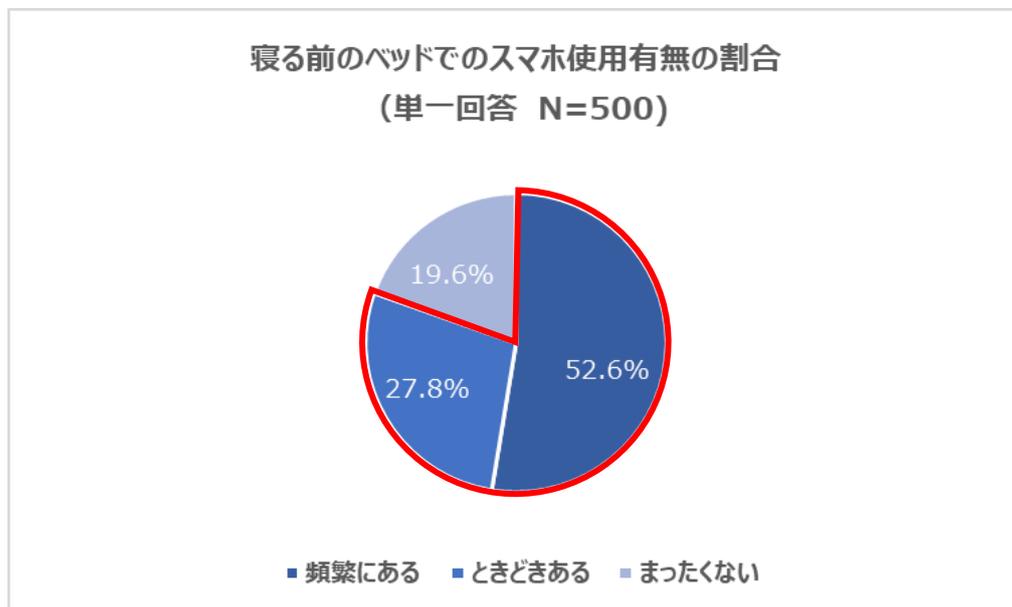
約7割の人が、PC やスマホを使うと首や肩が凝ることが多いと感じると回答

デジタルデバイスの使用による弊害を調査したところ、PC やスマホを使うことで首や肩が凝ると感じている人の割合は、73.6%となんと7割以上にも及ぶことが明らかになりました。日常生活の中でデジタルデバイスの使用がますます当たり前になってきている現代だからこそ、使い方に関して今一度見直す必要がありそうです。



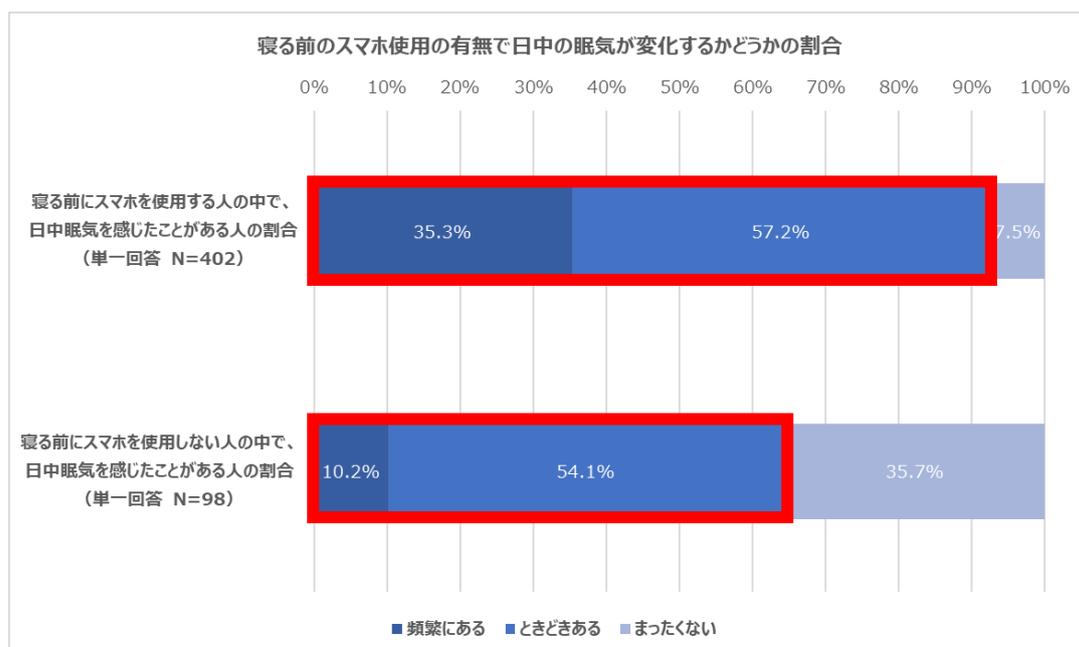
「寝る前にベッドでスマホを見る」20代は約9割にも及ぶことが判明

寝る前のスマホ使用頻度について調査したところ、全体では80.4%の人が寝る前にスマホを見ると回答。とりわけ20代においては86.8%と、9割近くもの人が寝る前にスマホを見る習慣があることが明らかになりました。



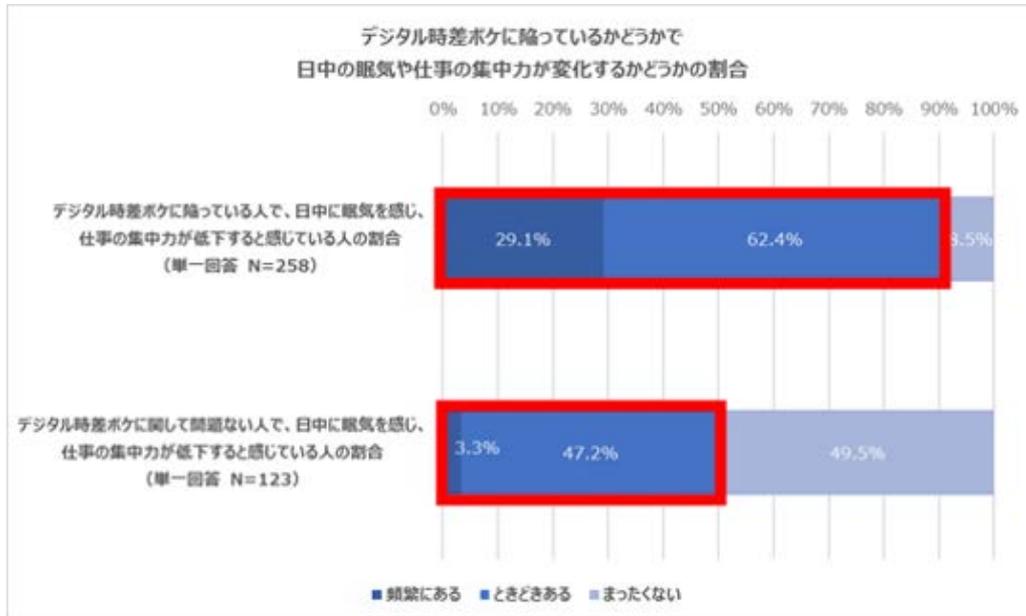
寝る前にスマホを使用すると、より日中眠いと感じる傾向があることが明らかに

日中に眠気を感じるかどうか調査したところ、寝る前にスマホを使用している人は、そうでない人に比べて日中眠いと感じる傾向があることが判明しました。使用している人で日中眠気を感じる人の割合が92.5%であるのに対し、使用していない人で眠気を感じる人の割合は64.3%と、約1.5倍も開きが生じることが明らかになりました。



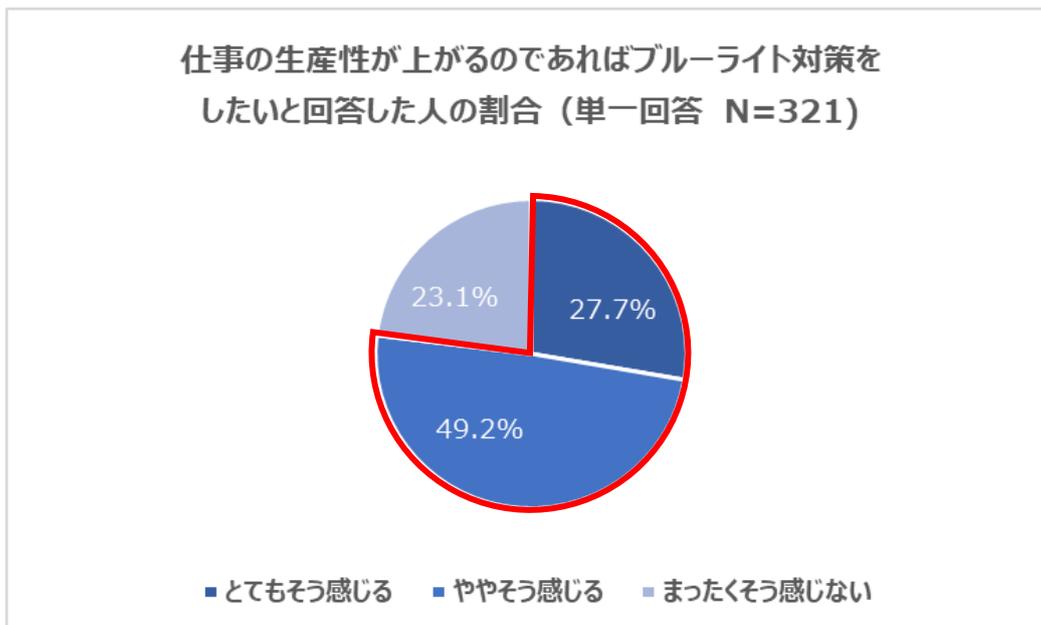
デジタル時差ボケに陥っている人ほど、日中眠くなり仕事の集中力も下がることが判明

デジタル時差ボケに陥っている人とそうでない人で、日中眠くなり仕事の集中力が低下すると感じている割合を比較したところ、前者は91.5%、後者は50.5%と、約2倍もの開きが生じているという結果が見られました。



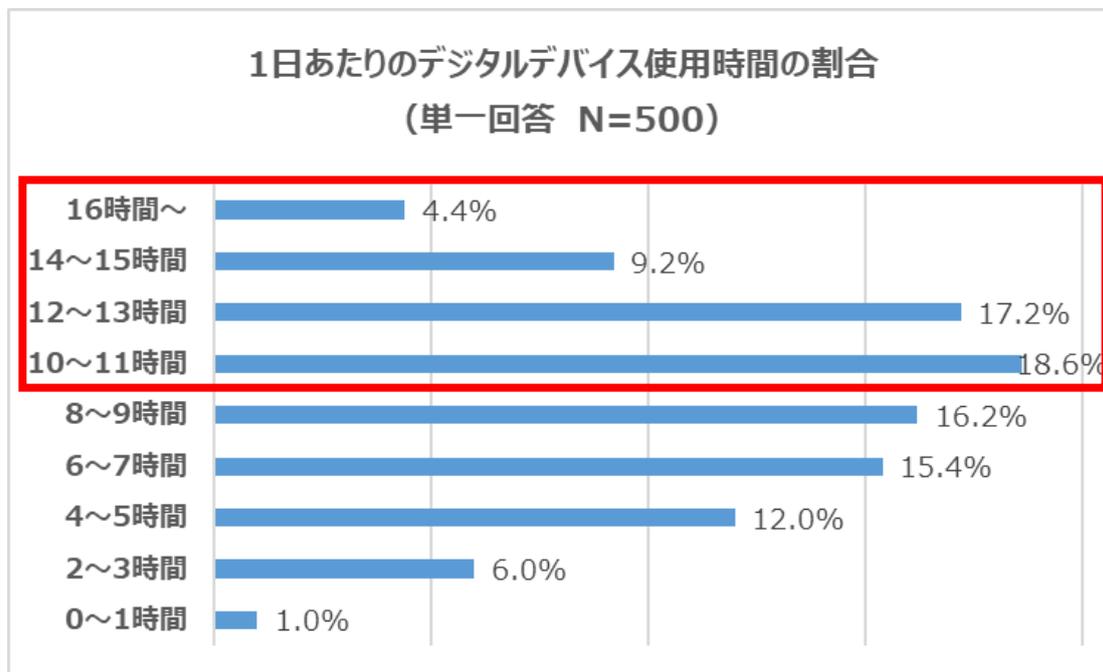
約8割の人が、ブルーライトカットで仕事の生産性が上がるのであれば対策したいと回答

先述の通り、「デジタル時差ボケ」に陥ると日中眠気を感じ仕事の集中力も低下することが、調査によって明らかになっています。そんな中、ブルーライトカットをすることで仕事の生産性が上がるのであれば対策したいと回答したビジネスマンは76.9%と、約8割の人が該当しました。



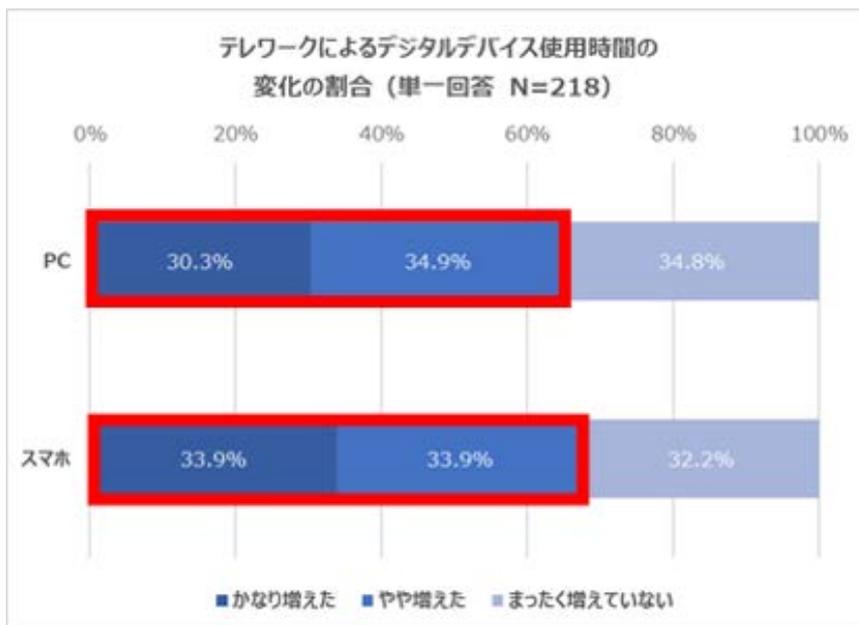
2人に1人が、1日あたりのデジタルデバイス使用時間が10時間を超えていることが判明

1日あたりのデジタルデバイス使用時間を調査したところ、49.4%、おおよそ2人に1人の使用時間が10時間を超えていることが明らかになりました。



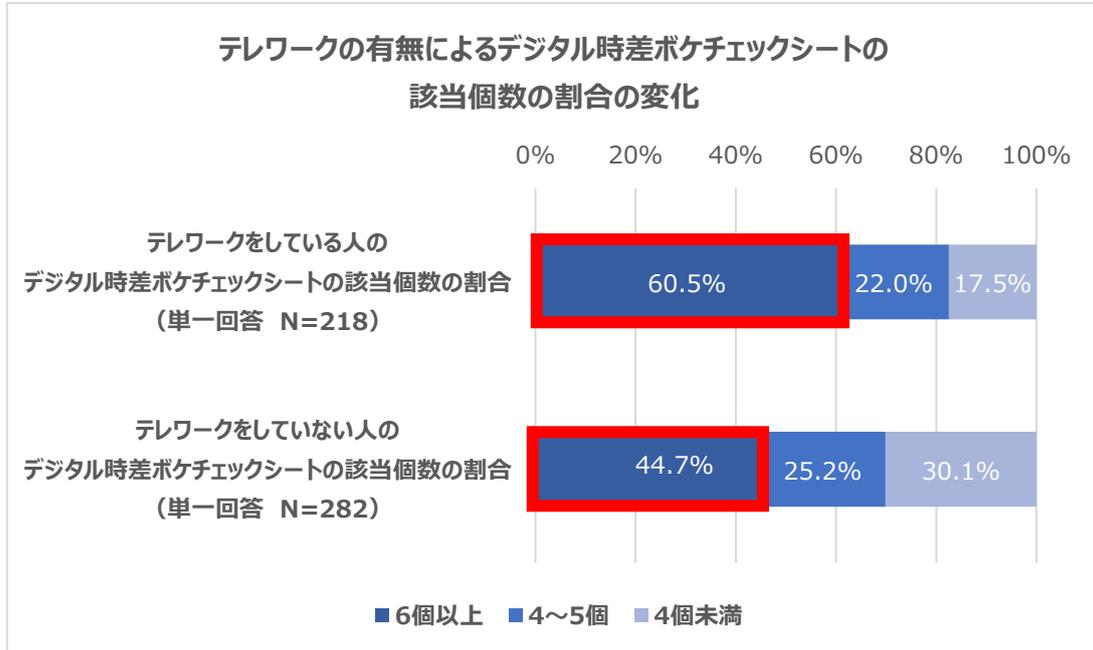
約7割の人が「テレワークによりPCを見る時間が増えた」と回答

新型コロナウイルスの影響で、各企業でテレワークを実施する人が増えている中、65.2%の人がテレワークになってPCを見る時間が増えたと回答しました。また、67.8%の人がスマホについても見る時間が増えたと回答。テレワークによりデジタルデバイスの使用時間は増えているということが言えそうです。



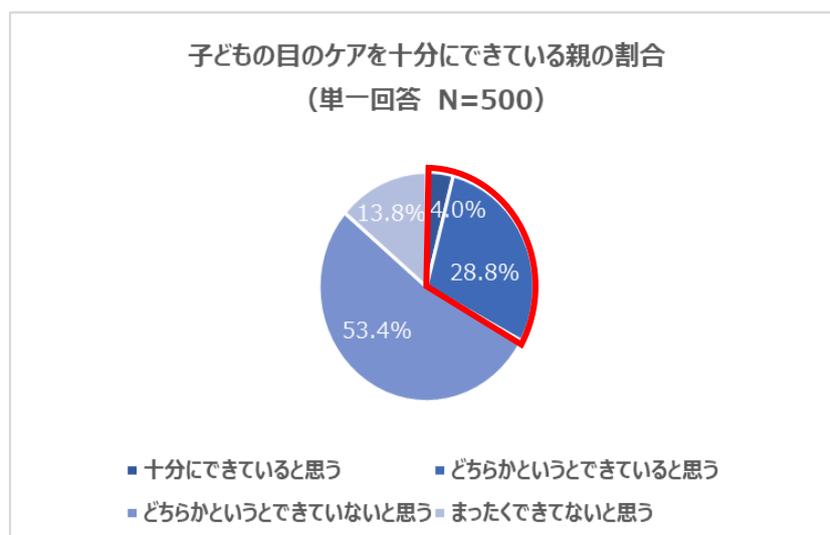
テレワークを実施している人ほど、「デジタル時差ボケ」に陥っていることが明らかに

テレワークの実施有無で「デジタル時差ボケ」の割合が変化しているか調査したところ、テレワークを行っている人ほど、「デジタル時差ボケ」に陥っていることが明らかになりました。「デジタル時差ボケ」になっている人の中で、テレワークを行っている人は60.5%、行っていない人は44.7%と、テレワークの実施有無で約1.5倍も差があることが判明しました。前述のように、テレワークによってデジタルデバイスとの接触時間が増えていることが関係しているのかもしれませんが。



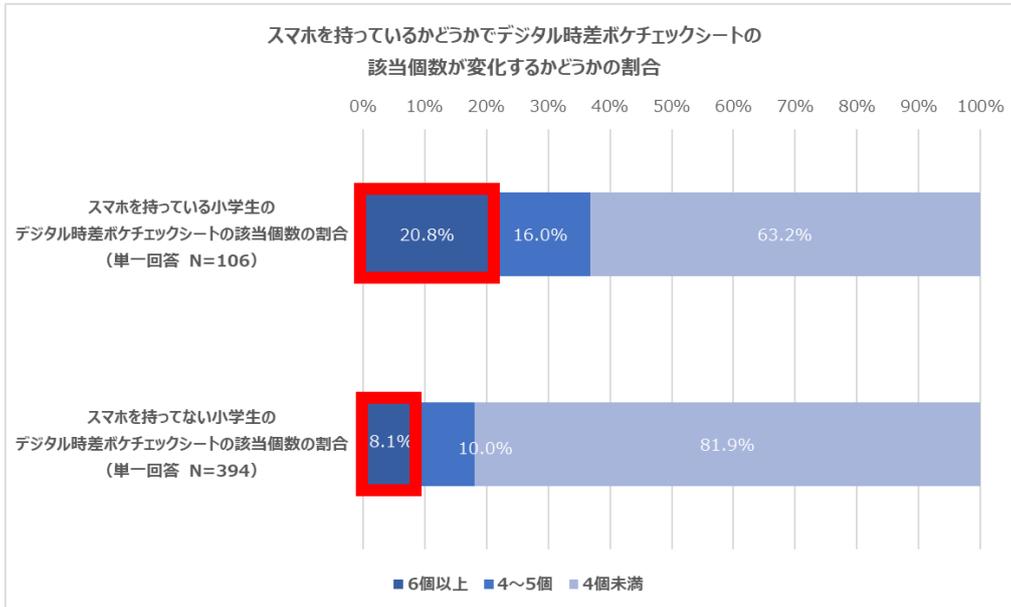
「子どもの目を十分ケアできていると思う」親はたったの3割であることが明らかに

続いて、小学生の子どもを持つ親を対象にした調査結果では、子どもの目を十分にケアできていると感じている親の割合は、32.8%とたったの3割しかないことが明らかになりました。また、より具体的に、子どもへのブルーライトカットの対策有無を調査したところ、対策をしていると回答した親は26.4%と、3割にも満たないことが分かりました。



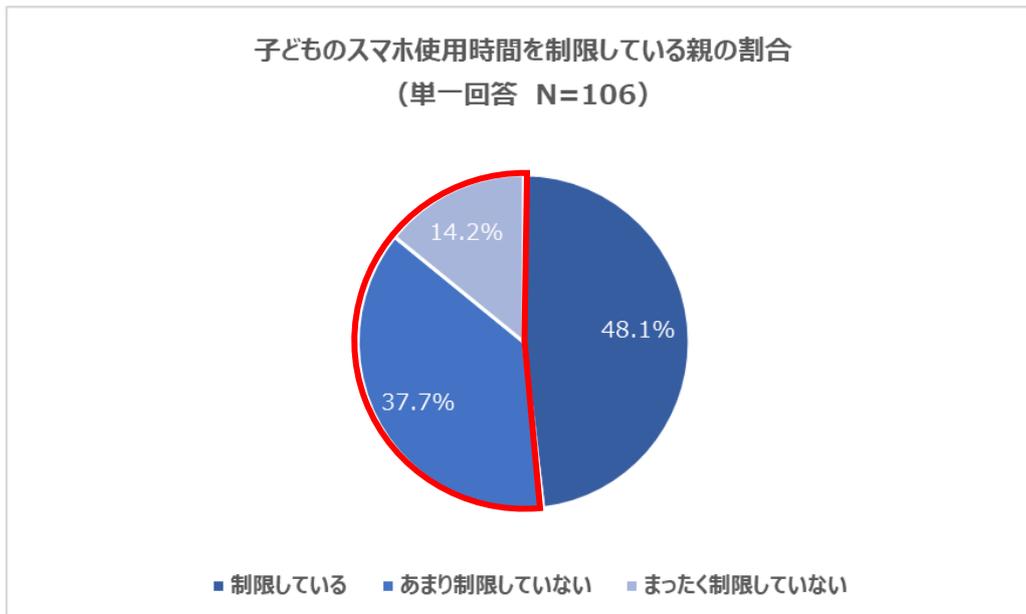
スマホを持っている小学生は、「デジタル時差ボケ」に陥りやすいという結果に

スマホを持っている小学生と持っていない小学生で「デジタル時差ボケ」の割合が変化するか調査したところ、持っている子は20.8%が「デジタル時差ボケ」に陥っており、持っていない子の割合は8.1%と、実に2倍以上もの開きがあることが明らかになりました。



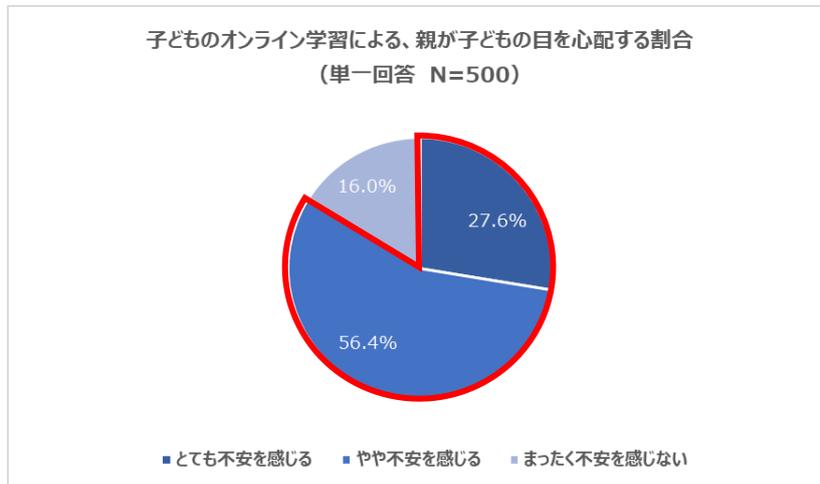
約半数の親が子どものデジタルデバイス使用時間を制限していないことが明らかに

子どものスマホ使用に対する親の行動を調査すると、使用時間を制限していると回答した親の割合は48.1%と、半数以上の家庭では使用時間が特に制限されていないことが明らかになりました。先述の、子どもの目のケアを十分に行えていると感じている割合の低さと合わせて、総じて子どもの目の健康に対する親の意識が低いということが言えるのではないのでしょうか。



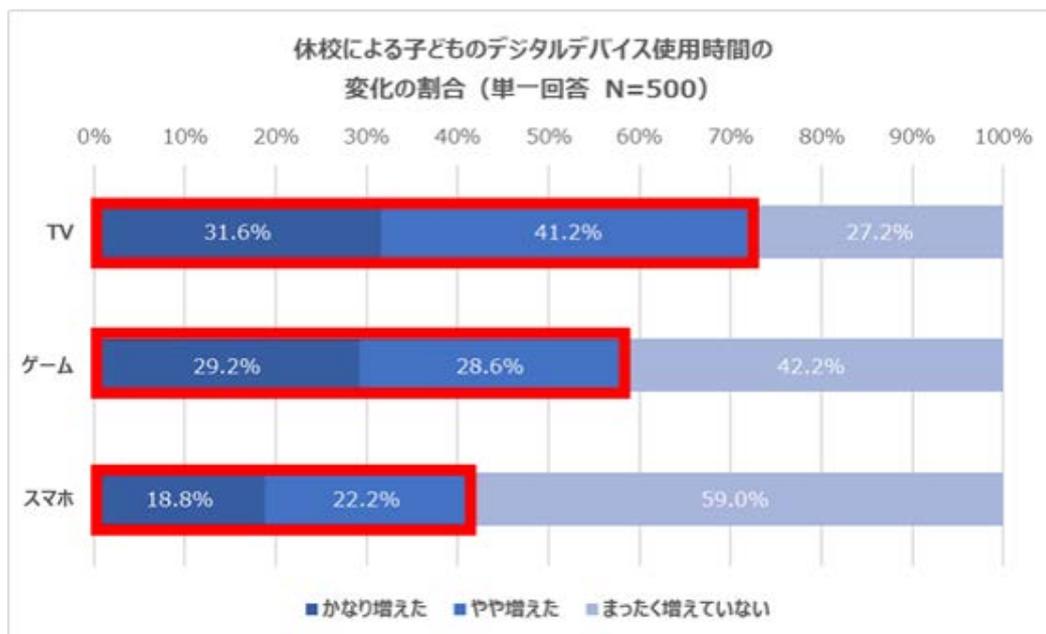
子どもの学習のオンライン化で、8割以上の親が「子どもの目を心配している」ことが判明

新型コロナウイルスの影響で、休校によって学習のオンライン化が進むなどの変化が見られる昨今。8割以上(84.0%)もの親が、オンライン化が増えることによる子どもの目への悪影響を懸念していることが分かりました。



親の2人に1人が、「休校で子どものTVやスマホ、ゲームなどのデジタルデバイスを見る時間が増えた」と回答

また、休校により、TVを見る時間が増えたと回答した親が72.8%。同様に、57.8%の親がゲームをする時間が増えたと回答し、41%の親がスマホを見る時間が増えたと回答しています。休校により子どもたちのデジタルデバイスへの接触時間が全体的に増えている昨今。特に目への対策に意識しなければなりません。



2人に1人がデジタル時差ボケに陥っている昨今。デジタルデバイスの普及により、生活の中でブルーライトに触れることが当たり前の社会になったからこそ、皆それぞれ今一度自身の生活習慣を見直し、何らかの対策を行う必要があると言えます。日々の生活の中に取り入れるべき、デジタル時差ボケを事前に防ぐための4つのポイントを、林田先生が紹介しています。

林田先生が教える「デジタル時差ボケの対策」4つのポイント

1：寝るときくらいはアナログに

就寝時のスマホの充電はベッドから離れたところで。また、目覚まし時計としてのスマホ使用は控えよう。もちろん、就寝時は部屋の電気は真っ暗に。

2：適度な運動を意識して

適度な運動は健康維持にとっても重要。日常生活に階段の利用やウォーキングなどを取り入れよう！

3：ブルーライトカットの対策をしよう

スマホやPCの使用時間の長い(1日4時間以上)人は、ブルーライトカットメガネをかける習慣をつけよう！

4：目に良い成分を持つ栄養素を積極的に取ろう！

「睡眠ホルモン」と言われるメラトニンが多く含まれている食品は様々。例えばマッシュルーム、ウォルナッツなどのナッツ類、シリアルフード、卵、そしてサーモンなどの魚介類にもメラトニンが豊富。特にサーモンは目に良い抗酸化成分であるアスタキサンチンも含まれます。その他、果物や野菜ではポリフェノールの豊富なぶどう、アントシアニンの豊富なクランベリー、そしてビタミンCの豊富なイチゴ、リコピンの豊富なトマトなどもオススメ。これらの食物を取り入れることで、ブルーライトによって分泌バランスが崩れてしまったメラトニンを補うことができ、抗酸化力・体内時計の回復などの効果が期待できる！デジタル時差ボケ対策として取り入れたい食習慣です。

【林田先生コメント】

今や多くの現代人がデジタル画面と向き合って生活しています。もともと健康に使えていたものが、便利すぎることでその使用頻度が過剰となり、それらが蓄積していくといつかは必ず健康被害が生じます。これからの時代、人類は光を見つめる時代に突入して初めての経験になることが増えてきます。それだけに、自己管理がとて重要になってくるのです。

Zoff、ブルーライトカットレンズを追加料金「0円」へ価格改定



1：ブルーライトカットコート追加料金を3,000円から「0円」に

Zoffでは、これまでブルーライトカットコートの追加料金を3,000円に設定していましたが、フレーム代に追加料金0円で選ぶことができるようになりました。

2：「透明度」と「カット率」 選べる2タイプ

従来の【ブルーライト約50%カット】に加え、「視界が黄色っぽく見える」「見られたときの違和感」を軽減した透明度重視の【ブルーライト約33%カット】を新たに導入します。【約33%カット】のコートも、追加料金0円に対応いたします。

3：薄型非球面や遠近両用等にも対応、どのレンズでもブルーライトカットを0円で

お選びいただいたレンズに、追加料金なしでブルーライトカットコートをお付けいただけます。
(約33%カットもしくは約50%カット)。

薄型非球面レンズや、遠近両用、中近両用、近近両用レンズにも対応することで、幅広い層に向けて、ブルーライトカットを啓発してまいります。

※ブルーライトカット率の測定基準は、光の波長380~500nm、レンズの中心肉厚約2mmでの平均カット率です。

※レンズの度数によりカット率は異なります。

<新サービス概要>

改定内容：3,000円（税別）のブルーライトカットコートを0円に改定。

改定時期：2020年4月29日（水）より開始

対象店舗：Zoff 全店、Zoff オンラインストア、Zoff 楽天市場店

対象レンズ：セットレンズ（標準レンズ）、薄型非球面レンズ・遠近両用レンズ、中近両用レンズ、近近両用レンズ

特設サイト：<https://www.zoff.co.jp/shop/contents/zoffpc.aspx>

※特殊機能レンズなど、一部ブルーライトカットコートができないレンズもございます。フレーム代は別料金です。レンズ交換のみの場合、レンズ料金は発生しますが、ブルーライトカットコートの料金は発生しません。遠近両用・中近両用・近近両用レンズは全て特注品につき、お受け取りまでお日にちをいただきます。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により一部の特注レンズに遅れが生じる可能性があります。

※フレームサイズとレンズ度数の組合せにより、ブルーライトカットレンズでの作成ができない、または追加料金が発生する場合がございます。

※現在オンラインストアからの商品発送に遅れが生じております。通常よりも多くお日にちをいただく場合がございます。

予めご了承ください

本件に関するお問い合わせ先

株式会社インターメスティック 〒107-0061 東京都港区北青山 3-6-1 オーク表参道 6F

広報担当：井上（いのうえ）・小山内（おさない）

E-mail pr@zoff.com TEL 080-4804-0196（井上）080-3178-9695（小山内）

12/12