

猛暑到来！熱帯夜の寝苦しさの原因はブルーライトにあった!? with コロナ時代の新症状！ 「デジタル時差ボケ」に陥っている人ほど 寝ても疲れが取れていないことが判明！

寝る前のベッドでのスマホ時間は平均 47.5 分。長い人ほどデジタル時差ボケになる傾向に
眼科医 林田康隆先生が教える、快眠を導く 3 つのアイケア習慣とは

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(※)への接触時間が増加している昨今。そんな中、デジタルデバイスが発するブルーライトは、体内時計の乱れによる身体の昼夜逆転状態「デジタル時差ボケ」を引き起こす要因の一つとなっております。また、この「デジタル時差ボケ」は、健康の根幹でもある「睡眠」にも大きく関与しているのではないかと考えられております。

そこでこの度、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)は、ブルーライトによるデジタル時差ボケが及ぼす、睡眠への悪影響の実態を探るべく、20代の有職男女 500 名を対象に調査を実施いたしました。

主な調査結果

- ✓ 約 6 割の人が、ブルーライト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
- ✓ 寝る前のベッドでのスマホ使用時間は平均 47.5 分。また長い人ほどデジタル時差ボケになる傾向があることが明らかに
- ✓ 約 9 割以上が寝る前にベッドでスマホを使用して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、寝ても疲れが取れないことが判明
- ✓ デジタル時差ボケに陥っている人はそうでない人に比べて、寝苦しいことがあると答える割合に約 2.5 倍の開きがあることが明らかに
- ✓ デジタル時差ボケに陥っている人の 8 割が、夜中に目覚めやすい傾向があることが判明
- ✓ デジタル時差ボケに陥っている人の 8 割以上が、1日 8 時間以上デジタルデバイスの画面を見ていることが判明
- ✓ テレワークしている人は、テレワークしていない人に比べて、毎日寝落ちしている割合が約 2 倍であることが明らかに

【調査概要】

調査名：デジタル時差ボケと睡眠に関する実態調査

日時：2020/07/15～2020/07/17

性別：男女

年齢：20～29 歳有職者（会社員(正社員、契約・派遣社員)、経営者・役員、公務員）

地域：全国

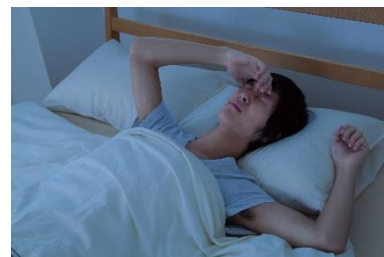
その他：性年代均等割付

サンプル数：500ss

※ 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。

※ 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： Zoff 調べ「デジタル時差ボケと睡眠に関する実態調査」）



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）

Zoff PR 事務局（(株)プラチナム内）久保田・黒田・鈴木・新村

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-5572-6075 MAIL: zoff2020@vectorinc.co.jp

●with コロナ時代の新症状！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から、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。しかし、デジタルデバイスの普及により四六時中光を見つめ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」が引き起こされてしまいます。



●熱帯夜の寝苦しさ、原因はブルーライトにもあった!?

そんなデジタル時差ボケは、睡眠にも大きな影響を及ぼしています。とりわけ夏のこの時期は、夜間の最低気温が 25℃以上の状態、いわゆる「熱帯夜」となりやすく寝苦しい毎が続きます。こうした場合、一般的には、暑さを解消するためエアコンや扇風機を効果的に使用したり、寝具や食事を改善したりして対処することが多いですが、実は寝苦しさや睡眠トラブルを生む原因の一つとして見逃しがちなのが「ブルーライト」です。本調査では、ベッドでのスマホの使用時間とデジタル時差ボケに相関性があることがわかっていたり、また、デジタル時差ボケに陥っている人ほど、寝苦しいと感じていたり、夜中に目覚めがちであったり、寝ても疲れが取れないと感じていたり、睡眠に関して何らかの問題を抱えがちであることも明らかになっています。これは先述の通り、メラトニンの分泌バランスの崩れに起因すると考えられるもので、熱帯夜の睡眠トラブルも、どこかでブルーライトが影響していると考察できるのです。デジタルデバイスの発する光は安全なのですが、こうした結果から、今一度ブルーライトとの接し方をしっかりと認識し、適切な対策が必要であることをより強く心に留める必要があるのではないかと考えています。

眼科医 林田康隆先生 監修「デジタル時差ボケチェックシート」

- ☐ 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、凝ったりすることが多い。
- ☐ 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！

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

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）

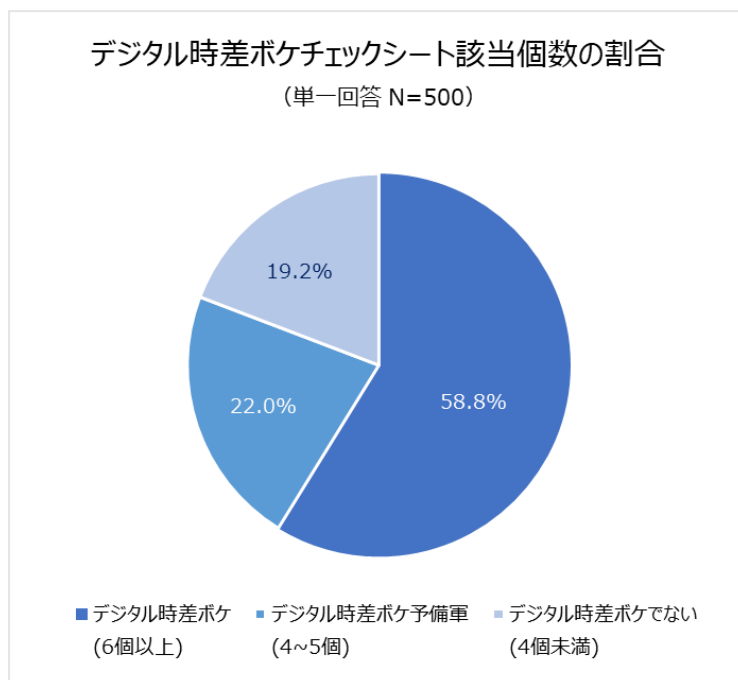
E-mail pr@zoff.com TEL 080-4804-0196（井上）080-3178-9695（小山内）

Zoff PR 事務局（(株)プラチナム内）久保田・黒田・鈴木・新村

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-5572-6075 MAIL: zoff2020@vectorinc.co.jp

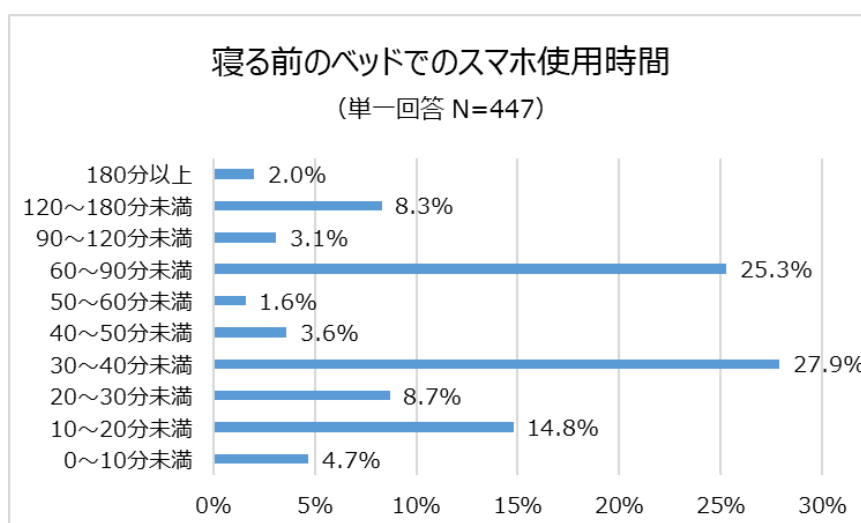
約 6 割の人がブルーライトによる昼夜逆転状態、「デジタル時差ボケ」に陥っていることが判明

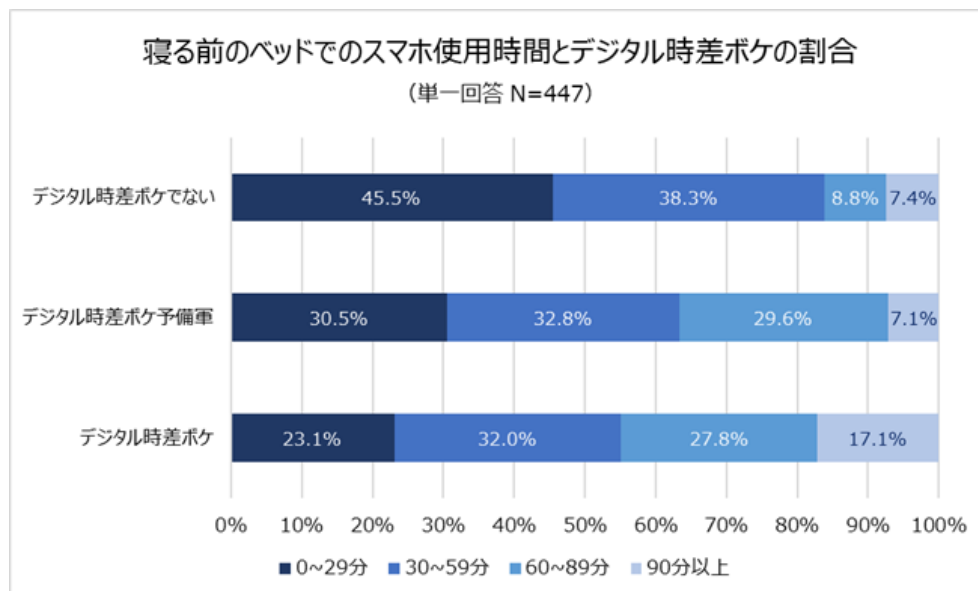
林田先生監修の「デジタル時差ボケチェックシート」を元に調査したところ、58.8%の人が 6 個以上の項目に当てはまることが判明し、「デジタル時差ボケ」に陥っていることが明らかになりました。さらに、22.0%の人が 4 個以上の項目に該当すると回答しており、「デジタル時差ボケ予備軍」を合わせると 80.8%、5 人中 4 人もの割合で「デジタル時差ボケ」の危険性があることが明らかになりました。



寝る前のベッドでのスマホ使用時間は平均 47.5 分 さらに使用時間が長い人ほどデジタル時差ボケである傾向があることが明らかに

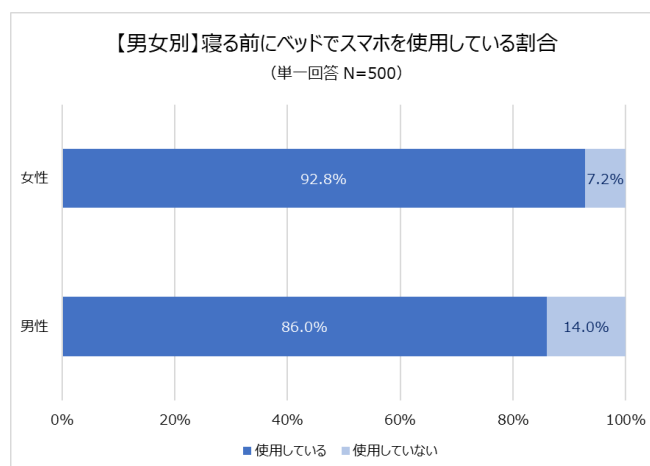
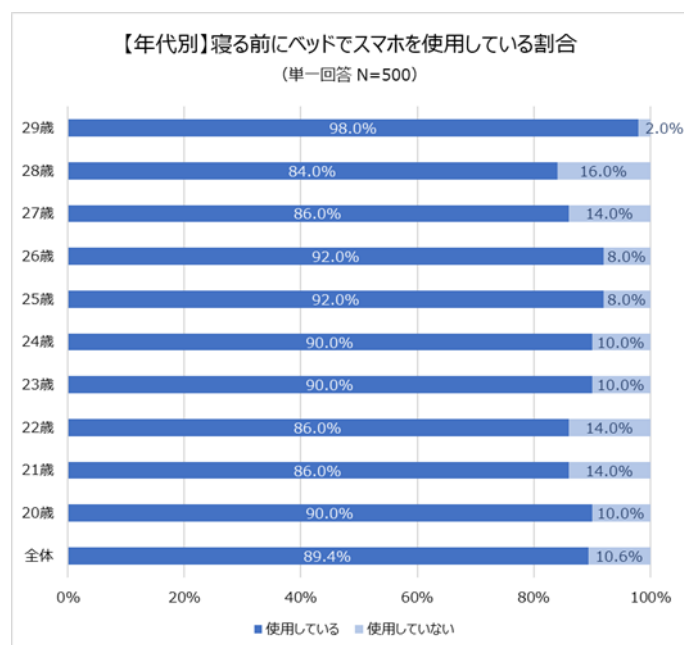
寝る前のベッドでのスマホ使用時間を調査したところ、30～40 分未満と回答した人が 27.9%で最多、60～90 分未満と回答した人が 25.3%と続き、平均値は 47.5 分という結果になりました。また、寝る前のベッドでのスマホ使用時間とデジタル時差ボケとの関連性を調査したところ、寝る前のベッドでのスマホ使用時間が長いほど、デジタル時差ボケである割合が高くなっているという結果となり、寝る前のベッドでのスマホ使用時間がデジタル時差ボケは関連していることがわかりました。





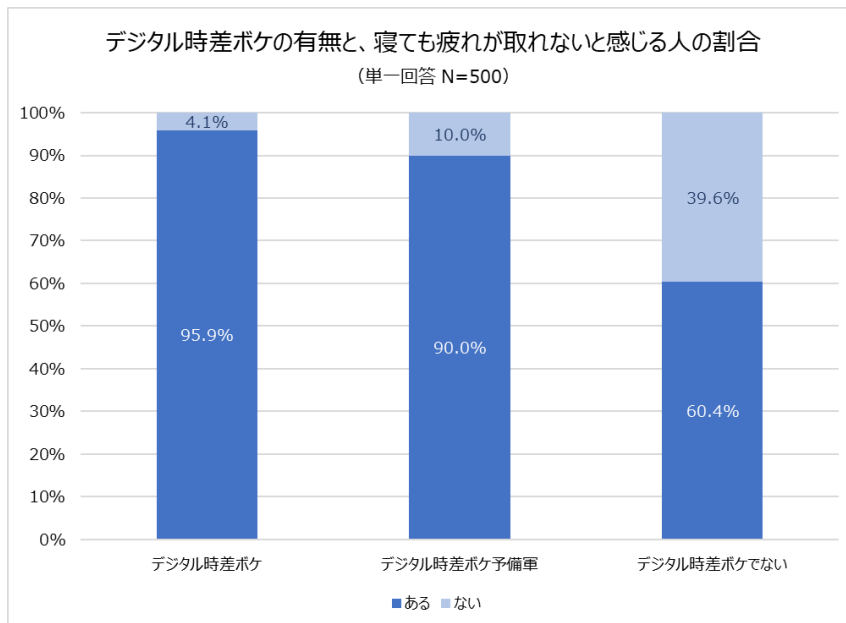
性年代問わず、約 9 割が寝る前にベッドでスマホを使用していることが明らかに

寝る前のベッドでのスマホ使用について調査したところ、全体平均では 89.4%と、約 9 割もの人が寝る前にベッドでスマホを見ていると回答。性年代別でみると、とりわけ 29 歳においてはなんと 98.0%もの人が、寝る前にスマホを見ていることが明らかになり、ベッドでのスマホ使用がもはや当たり前の習慣となっていることが伺える結果となりました。また男女別での調査結果を見ると、女性が 92.8%、男性が 86.0%と、女性については 9 割以上の方がベッドでスマホを見ていることが明らかになりました。



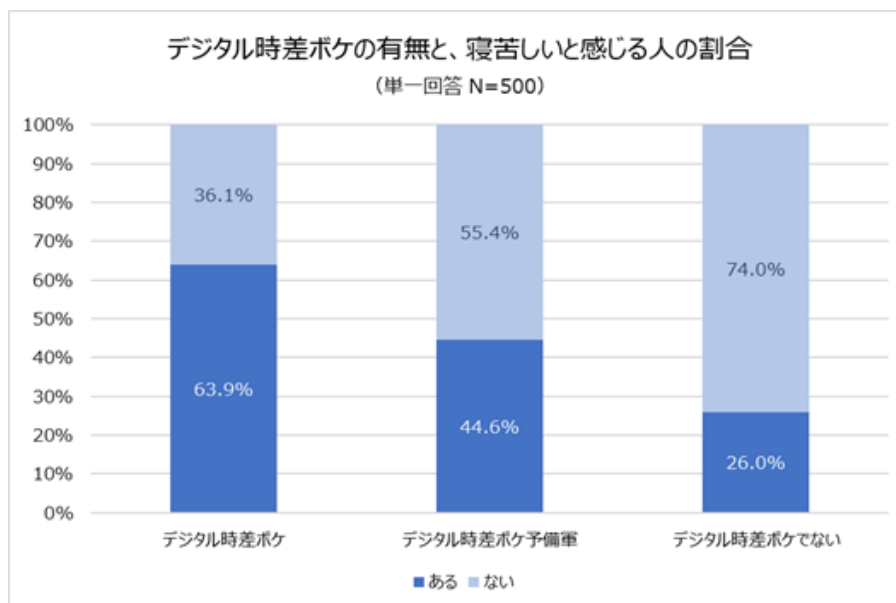
デジタル時差ボケに陥っている人は、そうでない人に比べて、疲れが取れないと感じていることが判明

デジタル時差ボケと睡眠による疲労回復の関連性を調査したところ、デジタル時差ボケでない人の中で「寝ても疲れが取れないと感じる」と答えた割合が60.4%であるのに対して、デジタル時差ボケの人は95.9%、デジタル時差ボケ予備軍の人は90.0%と、それぞれで9割を超える結果となりました。とりわけ、デジタル時差ボケの人で、「寝ても疲れが取れないと感じる」と答えた人の割合については95%以上という高い数値となるなど、デジタル時差ボケに陥っている人ほど、寝ても疲れが取れない傾向にあることが判明しました。



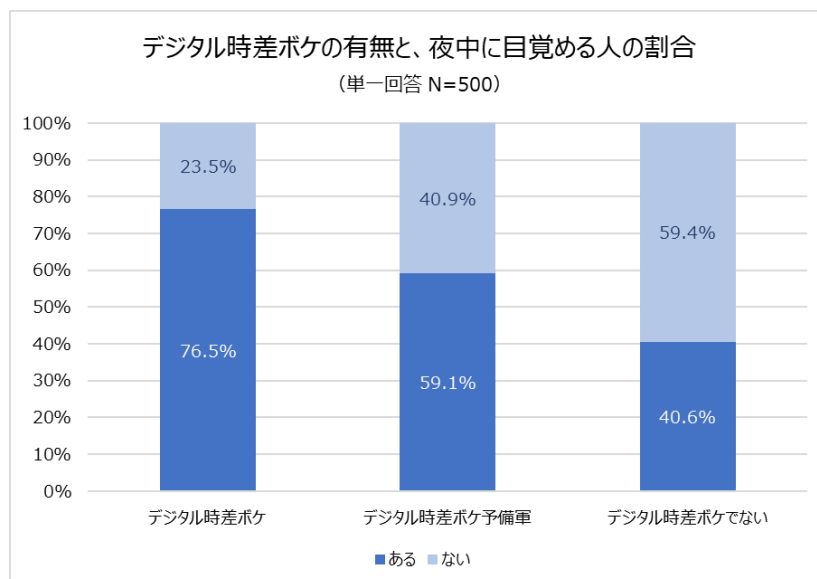
デジタル時差ボケに陥っている人は、そうでない人に比べて、寝苦しいことがあると答える割合に約 2.5 倍の開きがあることが明らかに

デジタル時差ボケの人・デジタル時差ボケ予備軍・デジタル時差ボケでない人のそれぞれで、「寝苦しいと感じることがある」と答えた人の割合を調査しました。その結果、デジタル時差ボケの人で「寝苦しいと感じることがある」と答えた割合は63.9%、一方でそうでない人に関しては26.0%と、約2.5倍の開きがあることがわかり、デジタル時差ボケと寝苦しさに関連していることが推測される結果となりました。



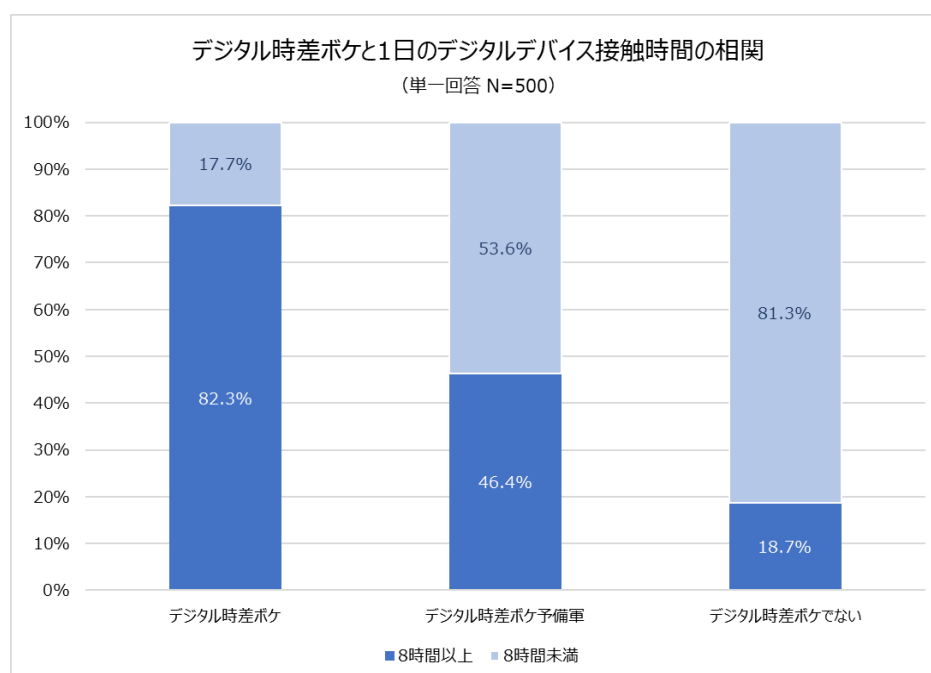
デジタル時差ボケに陥っている人の約 8 割が、夜中に目覚めやすい傾向があることが判明

先述の通り、デジタル時差ボケに陥っている人ほど、寝ても疲れが取れないと感じていたり、寝苦しさを感じやすくなることが、明らかになっています。それらと同様に、デジタル時差ボケに陥っている人の約 8 割は、夜中に目覚めることがあると回答。一方で、デジタル時差ボケでない人では約 4 割と、およそ 2 倍の差が現れ、デジタル時差ボケに陥っている人のほうが夜中に目覚めやすい傾向があることがわかりました。



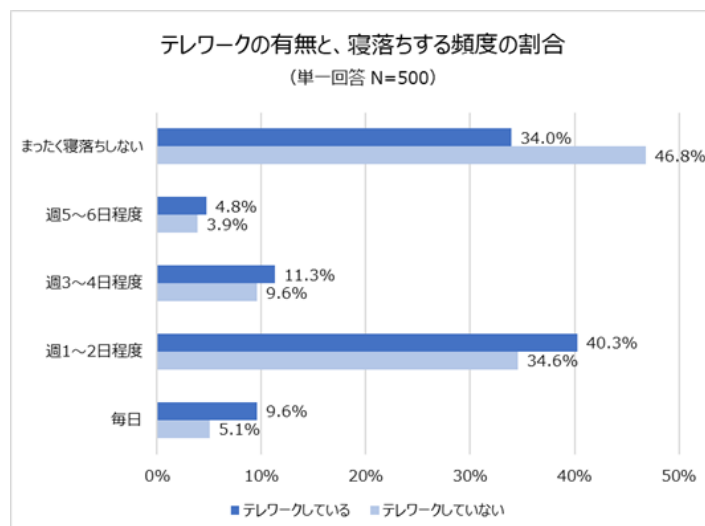
「デジタル時差ボケ」に陥っている人の 8 割以上が、 1 日 8 時間以上もデジタルデバイスの画面を見ていることが明らかに

デジタル時差ボケとデジタルデバイス使用時間の関連性を調査したところ、デジタル時差ボケに陥っている人の 8 割以上が、1 日 8 時間以上デジタルデバイスの画面を見ているという結果となりました。反対に、デジタル時差ボケでない人の中で、1 日 8 時間以上デジタルデバイスの画面を見ている人はたったの 2 割と、デジタルデバイス使用時間とデジタル時差ボケに関連が見られることが判明しました。



テレワークしている人はテレワークしていない人に比べて、 毎日寝落ちしている割合が約 2 倍であることが明らかに

テレワークの有無と寝落ちの頻度について調査したところ、テレワークしている人で「毎日寝落ちしている」と答えた割合 9.6%、一方で、テレワークしていない人は 5.1%と、約 2 倍の差が見られました。また、「まったく寝落ちしない」と答えた割合については、テレワークをしている人が 34.0%、テレワークしていない人が 46.8%という結果に。したがって、テレワークしている人のほうが、していない人よりも寝落ちしやすい傾向があることが明らかになりました。



林田先生が教える快眠に導く 3 つのアイケア習慣

調査結果からわかるように、デジタル時差ボケは人の睡眠に大きく影響します。また、暑い夏でも健康でいるためにも、質の良い睡眠を取ることは重要です。そこで、日々の生活の中に取り入れるべき、「快眠に導く 3 つのアイケア習慣」を、林田先生が紹介しています。

1：目の運動(眼トレ)をしよう

ピントは近い所、視線は画面上になり、おまけに瞬きは減少し、現代人の目は凝り固まっています。目をぐるぐる動かしたり、手元と遠くを交互に見つめたり、1 秒間隔でしっかりと瞬きをしたり、この 3 つの眼トレを寝る前等に行う習慣をつけましょう。(眼トレはそれぞれ右回り左回り 1 往復・5 セット・5 セット)

2：寝る前には目を温めよう

就寝前にホットタオルなどで目を温めることで、目の周りの血行を促進して、眼精疲労を改善しましょう。

3：ブルーライトカットの対策をしよう

夜間の昼光色(ブルーライト含有)は脳を緊張させることが分かっています。

スマホや PC の使用時間の長い人(1 日 4 時間以上)は、ブルーライトカットメガネをかける習慣をつけましょう。

【林田先生コメント】

デジタル時差ボケは、このデジタル時代、さらにはオンライン化が進んだ with コロナ時代ならではの新たな症状と言っても過言ではありません。現代社会において、ブルーライトを全く浴びない生活を送ることは限りなく不可能に近いでしょう。デジタルデバイスが発するブルーライトは安全ですが、それを見つめ続けることが問題です。これからの時代、いかに光をコントロールするかが、真夏の熱帯夜を乗り切り、より良い睡眠習慣を築いていくために大切になります。

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）

Zoff PR 事務局（(株)プラチナム内）久保田・黒田・鈴木・新村

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-5572-6075 MAIL: zoff2020@vectorinc.co.jp

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 円を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 円で対応いたします。

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。

<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。

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。