

報道関係者各位

2025年7月23日（水）
株式会社AKS Therapy Studio

【年代別調査】目の悩みとケアの実態

30～40代は「視力低下」、50代以降は「老眼」が最多**30代の過半数が「目はノーケア」****～ 老眼、視力低下、緑内障などを防ぐ1回1分のセルフケアが新常識に？ ～**

デジタル化が進む現代、パソコンやスマートフォンを長時間使用する生活が当たり前になりつつあります。そこで、登録者数120万人超のYouTubeチャンネル『腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】』を運営する理学療法士の山内 義弘は、30歳以上70歳未満の男女全国500名を対象に「目の悩みとケア」に関するアンケート調査を実施しました。今回の調査で、老眼や視力低下に不安を抱えながらも、具体的なケアをしていない人が非常に多いことが判明しました。



■ 調査概要

調査期間：2025年7月14日

調査手法：インターネット調査

調査対象：30歳以上70歳未満の男女全国

サンプル数：500名（10歳刻みに各125名）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】調べ」と必ずご明記ください。

■ 調査結果サマリー

- ・全体の7割弱がメガネやコンタクトレンズを使用。60代のメガネ率6割で最多
- ・目の悩み、30～40代は「視力低下」、50～60代は「老眼」が最多。30代の4%がすでに老眼の兆候あり
- ・目のケアは「目薬」で。4割超は「何もしていない」

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社AKS Therapy Studio PR事務局

株式会社ティアラボ 担当：熊倉

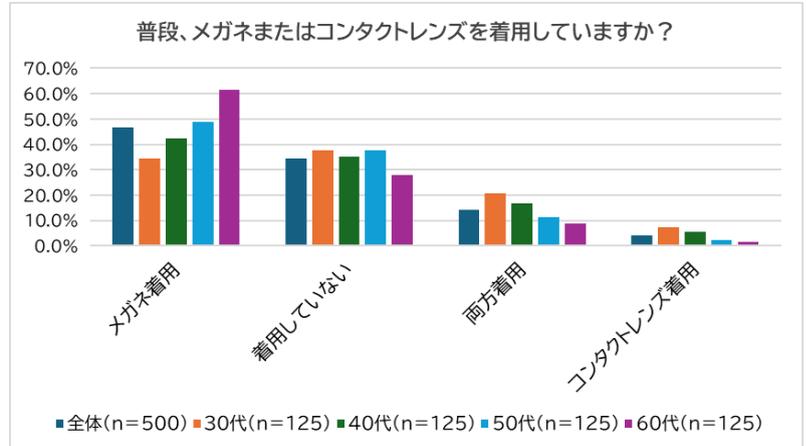
E-mail : yamauchi@tiaLABO.com TEL : 0797-80-7564

NEWS RELEASE

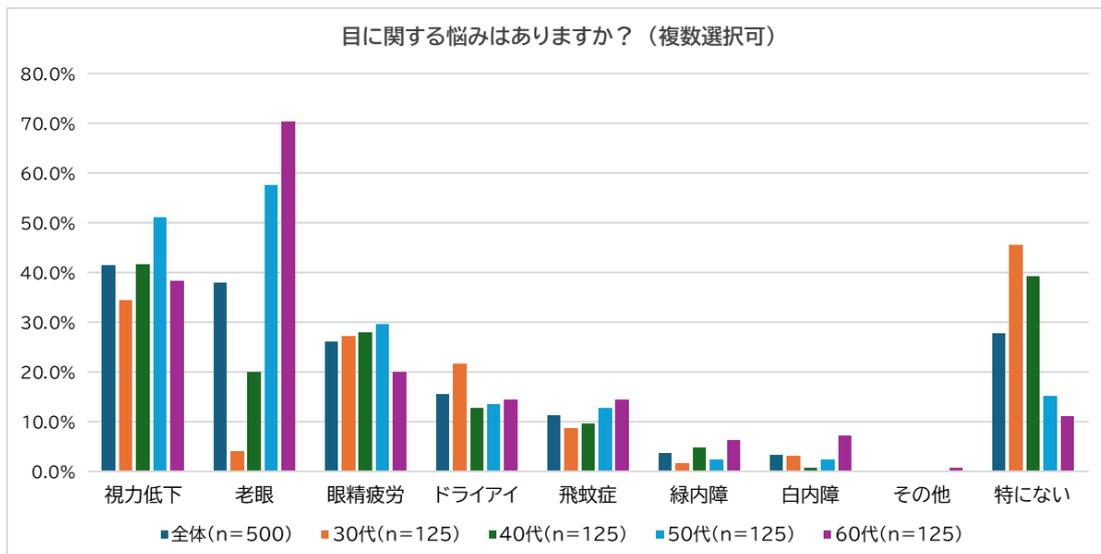
- ・将来的な不安は半数以上が「視力低下」。40～60代の4人に3人が何らかの不安を抱えている
- ・目の紫外線対策は不十分。サングラスの着用、夏でも2割超

■ 調査結果

まず、「普段、メガネまたはコンタクトレンズを着用しているか？」尋ねたところ、全体の65.4%がメガネやコンタクトレンズを着用しており、「メガネ着用」（46.8%）、「コンタクトレンズ着用」（4.2%）、「両方着用」（14.4%）となりました。また、年代が上がるにつれメガネ着用率が増加し、60代では6割を超え（61.6%）ました。一方、コンタクトレンズの着用率は30代が最も多く7.2%でした。

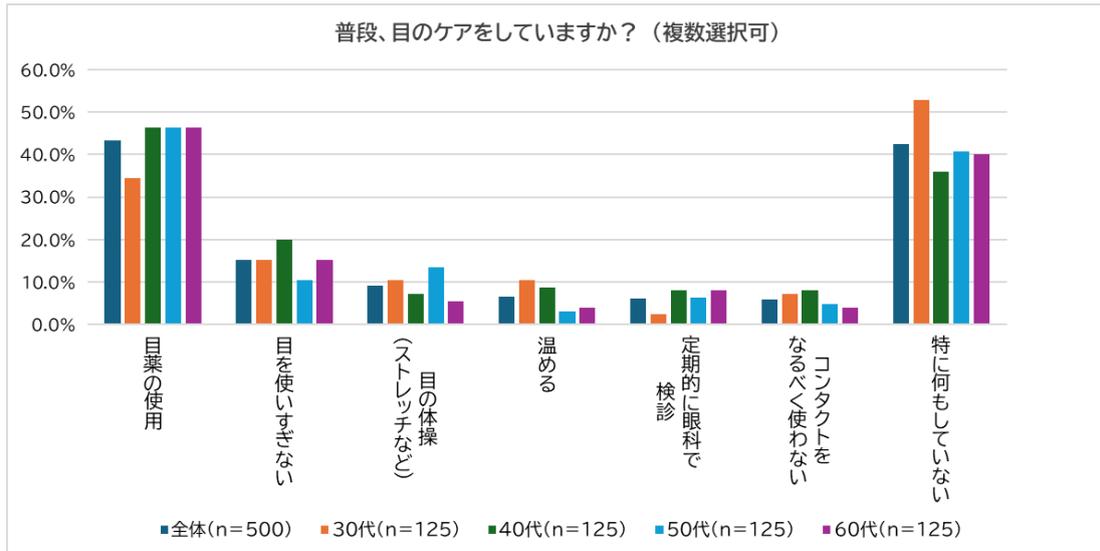


次に、「目に関する悩みはあるか？」尋ねました。全体の4割超（41.4%）が「視力低下」と回答し最多となり、特に50代では過半数（51.2%）が自覚していました。「老眼」は年齢とともに増加し、60代では7割（70.4%）にのぼりました。また、30代～50代では「眼精疲労」や「ドライアイ」も目立ち、働き盛り世代特有の傾向がうかがえました。

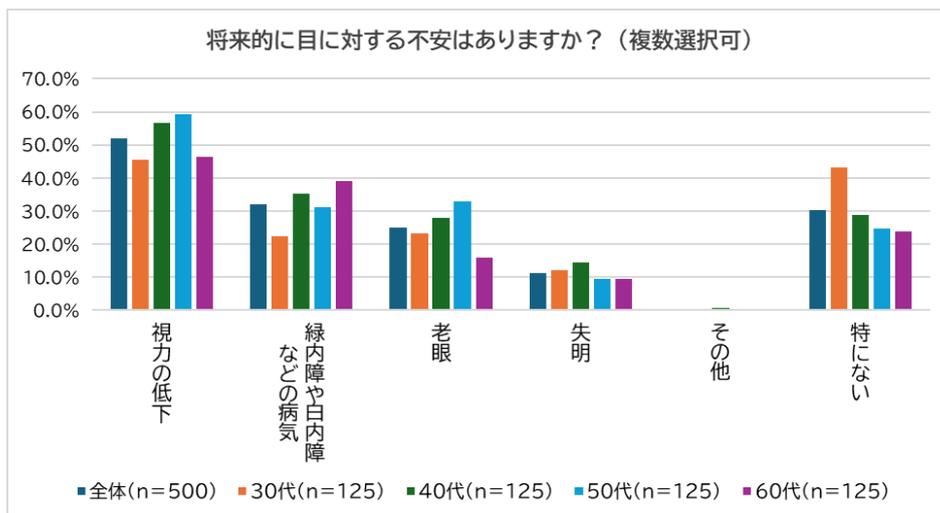


続いて、「普段の目のケア」について尋ねました。全体では「目薬の使用」が4割超（43.4%）と比較的多かったものの、「特に何もしていない」と答えた人も4割超（42.4%）おり、30代では過半数（52.8%）いました。「目の体操（ストレッチなど）」や「温める」などの積極的なケアは1割未満にとどまり、全体的に目のケアについての意識の低さが明らかになりました。

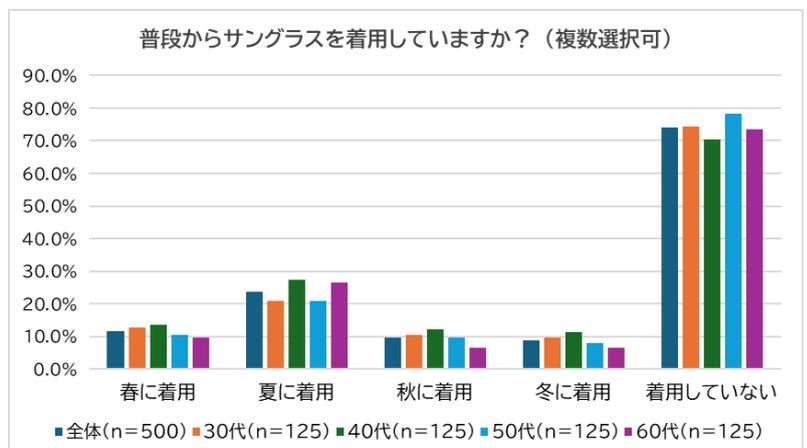
本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564



今度は、「将来的な目の不安」について尋ねたところ、どの年代も「視力の低下」（52.0%）が最多でした。また、「緑内障や白内障などの病気」（32.0%）や「老眼」（25.0%）への不安も多く挙げられました。



最後に、目の紫外線対策をしているかを問うため、「普段からサングラスを着用しているか？」尋ねました。紫外線が強い夏でも着用率は2割超（23.8%）にとどまり、春で1割（11.6%）、秋・冬は1割未満となりました。年間を通して「着用していない」と答えた人はどの年代も7割以上と大多数を占め、“紫外線から目を守る”という意識は全体的に低水準でした。



本リリースに関するお問い合わせ先
 株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
 株式会社ティアラボ 担当：熊倉
 E-mail : yamauchi@tialabo.com TEL : 0797-80-7564



NEWS RELEASE

■ 1回1分のセルフケア「眼球血流ながし」

一生、視力を守りたければ、老眼、視力低下、緑内障・白内障などの目の病気を防ぎ、1回1分でできる「眼球血流ながし」セルフケアを始めましょう。

● 目と血流の深い関係

目の健康には「**血流**」が**とても重要**です。目の周りにある末梢の毛細血管にしっかり血液が流れていないと、視力はどんどん低下します。例えば、視神経の血流が悪くなると緑内障や白内障に、ピントを合わせる筋肉に血流が届かないと老眼になります。つまり、目の病気の多くは「血流不足」から始まっているのです。

「緑内障は治らない」と思われがちですが、近年の研究では、血流改善によって症状の進行を防いだり、回復の兆しを見せたりするケースも報告されています。老眼も同様に、筋肉の機能を取り戻せば改善の余地があります。

● なぜ目の血流は悪くなるのか？

① 同じ場所ばかり見続ける生活

スマホやパソコンの見すぎで、目の筋肉を使わなくなると、血流も必要とされなくなります。筋肉を動かさない＝血流が滞る＝視力低下につながる悪循環が生まれます。現代の子どもたちは、スマホやゲーム中心の生活。将来の目の健康リスクが高まっています。

② 食生活による血糖値の問題

食事で糖質を摂るたびに血糖値が上昇し、それが血管を傷つけてしまいます。特に、目の毛細血管はダメージを受けやすく、高血糖が続くと視力・視野障害や老眼の原因にも。目の病気は、実は「血管の病気」でもあるのです。

③ 紫外線

紫外線は、皆さんが思っている以上に目にダメージを与えます。紫外線により目の組織が変性してしまうからです。特に、白内障は紫外線の浴びすぎが原因と言われています。

● 真っ黒のサングラスはNG

真っ黒なサングラスは、一見すると紫外線を完全にカットするよう思えますが、実は目に良くありません。暗くなることで瞳孔が開き、かえって多くの紫外線が目に入り込んでしまうためです。そのため、眼球が透けて見える程度の色の薄いサングラスが理想的です。

また、年配の方の中には「かっこつけていると思われるのが恥ずかしい」という理由でサングラスをかけるのをためらう方も多ですが、目の健康を守るためには必要不可欠です。紫外線は夏だけでなく一年中降り注いでいるため、季節を問わず着用することをおすすめします。そうすることで、目の疲れも大きく軽減されます。

● 目の血流を改善する「山内流セルフケア」

① ホットアイケア（温冷交代法）

手のひらを50回程度こすって温め、目の周囲に当てて血流を促します。温→冷→温と繰り返すことで、自律神経も整い、血流がぐっと改善します。

② 骨振動（タッピング）

目の周りの骨（眼球には触れず）を軽く叩くように振動を与えます。これだけで血流が良くなり、筋肉の反射も活性化されます。

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail : yamauchi@tiaLABO.com TEL : 0797-80-7564



NEWS RELEASE

③ 絆創膏セルフケア（目の筋肉の働きをサポート）

老眼の改善に効果的です。目の周囲に絆創膏を貼って、ピント調節に関わる筋肉「毛様体筋」の働きを高めます。

絆創膏の貼り方：

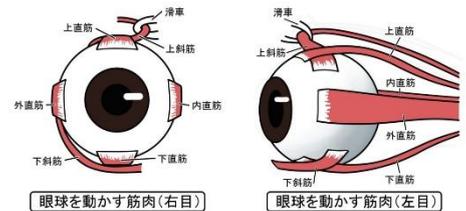
1. 目のラインの延長線上にある耳の上側に絆創膏を貼る
2. 耳の前に起点を置き、絆創膏を軽く後ろに引っ張るように回してつまむように貼る
3. 反対側も同様に貼る

その状態で次の「眼球ストレッチ」を行います。



④ 眼球ストレッチ（外眼筋のストレッチ）

1. 顔の向きと反対方向に目線を向ける（左右上下各5秒）
（例えば、顔を右に向けて目線は左へ）
2. 右斜め上を向きながら、左上を見る（5秒）
3. 左斜め上を向きながら、右上を見る（5秒）



首の運動と筋肉はリンクしています。このストレッチは、眼球を動かすための筋肉「外眼筋」を伸縮するため、コリ固まった目の筋肉がしっかりとほぐれ、血流が改善します。まずは1日1回、目のケアタイムを取り入れてみてください。

■ 山内 義弘プロフィール

1970年生まれ。愛知県名古屋出身。

20年以上の治療経験を持つ理学療法士で、YouTube登録者数117万人超え。

これまでに25,000症例・75,000回以上の治療を行い、車イスや杖が必要な患者さん、寝たきりや激痛で悩む人々を数多く救ってきた。

「不要な手術と薬を世の中から無くしたい」という想いから、独自の治療法やセルフケアを開発。世界中の人に、痛み・悩み知らずの快適な人生を送っていただくために、全国で講演活動を行っている。

著書に『コリと痛みの駆け込み寺！ のびぢぢみ体操』

（KADOKAWA）、『1分でバキバキ肩こりがスッキリ！ 山内流 肩甲骨はがし』（宝島社）の他、2024年12月25日に『体の不調をすべて解決する 絆創膏を貼るだけ整体』（KADOKAWA）がある。また、この出版に伴い、自身が開発した絆創膏「山内流絆創膏™」も発売中。

腰痛・肩こり駆け込み寺【山内義弘】：https://www.youtube.com/@yamauchi_kakekomidera



■ 会社概要

商号：株式会社AKS Therapy Studio

所在地：東京都中央区銀座8-14-9 デュープレックス銀座タワー 1101

代表者：代表取締役 山内 義弘

設立：2017年10月

事業内容：整体に関する教育事業、健康器具・整体器具の販売

URL：<https://sekichukan.aks-therapy.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先
株式会社AKS Therapy Studio PR事務局
株式会社ティアラボ 担当：熊倉
E-mail：yamauchi@tiaLABO.com TEL：0797-80-7564