

2026年2月24日
東海光学株式会社

【イベントレポート】

子どもの視力と高齢期の健康をつなぐ「ルテインと光ケア」 講演会「眼から広がる健康の未来」を開催

専門家が警鐘「目を守ることは脳を守ること」、デジタル光の新リスクと対策を解説

3児の母・柘田絵理奈が語る子どもの視力不安、家族で始める“眼から脳まで”の健康習慣とは

眼鏡レンズ、光学薄膜加工・光学薄膜製品を製造販売する、東海光学株式会社（本社：愛知県岡崎市、代表取締役社長 古澤 宏和）は、2026年2月19日（木）に、北陸先端科学技術大学院大学 副学長・小泉周氏を迎え、講演会「眼から広がる健康の未来 ―ルテインと光ケアで育む家族の健康―」を開催しました。



本講演会では、デジタル機器・LED照明が普及した現代の光環境が、子どもの視力や高齢期の視機能・認知機能とどのように関係しているのかについて、医学的視点から解説されました。また、眼に入る光による刺激・酸化ストレスから眼を守る役割を持つ栄養素「ルテイン」の重要性について紹介。幼少期からの眼のケアが、将来的な視機能低下リスクの軽減につながる可能性について言及されました。さらに、調査データや生活実態を踏まえながら、眼の健康を「視力矯正」ととどめず、生活習慣として捉える視点が示され、家族全体で眼の健康を考える機会となりました。

講演後には、3児の母でフリーアナウンサーの柘田絵理奈氏と小泉氏のトークセッションを実施。実際に子育てを行う立場から、子どもの眼の悩みや家庭での工夫について語られました。眼鏡や視力矯正といった対処に加え、食事、光環境、デジタル機器との付き合い方など、日常生活の中で実践できる「予防的な眼のケア」の重要性が共有され、参加者にとって具体的な行動につながる内容となりました。

また、2026年の4月より全国のショッピングモールで開催予定の眼の健康啓発キャラバンイベント「目をまもり隊！（ME wo MAMORITAI）」を発表しました。子どもたちが“ジュニア隊員”として7

つのミッションに挑戦しながら、“見える”と“まもる”を楽しく学び、自分の目への理解を深める体験型プログラムです。親子で“目（ルテイン）をまもる約束”を立てる「ルテイン対策宣言！」へとつなげ、家庭内の行動変容を後押しします。

■講演会「眼から広がる健康の未来 — ルテインと光ケアで育む家族の健康 —」



目を守ることは脳を守ること

小泉氏は、網膜が光を受け取ることで物体の形を識別できる仕組みを説明し、「人が見た情報は視神経を通じて脳に送られる。つまり目を守ることは、その先にある脳を守ることにもつながる」と語りました。デジタル機器の光には波長が短く刺激の強い“紫色光（バイオレットライト）”が含まれており、網膜に到達して直接的な負担となる可能性がある点を指摘しました。

眼を守る最後の砦「ルテインと黄斑部」について

ルテインが多く存在する黄斑部は紫色光から眼を守る“最後の砦”となり得ることを解説しました。ルテインは体内で生成できない成分のため、緑黄色野菜などの食事から摂取する必要があり、“天然のブルーライトカットフィルター”としての働きや、活性酸素などによる酸化ストレスを抑制する作用も期待される栄養素として注目されています。

ルテインは脳にも存在し、認知機能への作用にも期待

母乳にも含まれる成分、子どもの学業成績など発達への影響にも注目が集まる

小泉氏は近年の研究成果にも触れ、ルテインが眼だけでなく脳にも存在し、眼のルテイン量と脳内のルテイン量には関連性が示唆されていることを紹介しました。さらに、脳内のルテイン量が認知能に影響を与える可能性が指摘されていると説明。認知症などへの治療効果については現在も研究段階にあるものの、加齢に伴う認知機能の低下の予防という観点から期待が寄せられていると述べました。また、母乳にも多く含まれ、子どもの学業成績や注意機能との関連が示唆されている点にも言及。高齢者の認知機能の保護から、成長期の子どもの発達まで、幅広い世代に関わる成分として注目されていることが共有されました。

紫色光を抑える次世代レンズ「ルティーナ」

同社が展開するメガネレンズ「ルティーナ」は、紫色光の侵入を抑えつつ、体内時計に関わる青色光は必要に応じて取り入れる設計で、視力補正にとどまらず将来的な健康への備えにつながる取り組みとして紹介されました。

■トークセッション「生活習慣とルティーナ — 日常でできる眼のケア」



3児の母でもあるフリーアナウンサー柁田氏 子どもの視力低下を懸念

小泉周氏が“強い光対策・休息・屋外活動”の重要性を解説

本イベントの司会を務めた柁田絵理奈氏と小泉周氏とのトークセッションでは、柁田氏が小学生2人と幼稚園児1人の保護者という立場から、「家庭ではタブレットやゲームの時間を決めるなど気を付けているものの、学校教育でもデジタル機器を使う機会が増え、現代の子どもはどうしても目を使う時間が長くなっていると感じています」と率直な悩みを語りました。

それに対し小泉氏は、「最も重要なのは、強い光環境から目を守ること。目だけでなく脳も疲労するため、使用時間を短くし、こまめに休ませることが大切です」と回答。その具体策として、20分ごとに20秒、20フィート（約6メートル）先を見る「20 - 20 - 20ルール」を紹介し、日常生活ですぐ実践できる対策を提案しました。さらに、近年は屋外時間の減少やスクリーン時間の増加といった環境要因の影響も大きいとされていることから、帽子やUVカットレンズの活用などをして白内障の要因となる紫外線対策を行いつつ、無理のない範囲で屋外活動を取り入れることが望ましいと説明しました。

子どものメガネは「適合性」と「本人選択」が鍵

メガネをかけたがらない子どもへの対応については、度数やフィット感など「合った状態を確保する」ことが快適性を高め、生活の質（QOL）の向上にもつながると指摘。加えて、本人に選ばせることの重要性にも触れました。

長嶋茂雄伝説「ボールが止まって見えた」の真相、鍵は“目と脳の連携”にあった

プロ野球選手として活躍する柁田氏の夫の話題に関連し、柁田氏が「動体視力は生まれつきのものか、トレーニングで向上するのか」と質問。小泉氏は、「目は単独で機能しているわけではなく、脳と連動して情報を処理している。例えば長嶋茂雄さんの『ボールが止まって見えた』という逸話も、

目と脳が連携して予測しながら見ているため。こうした能力はトレーニングによって高められる可能性がある」と見解を述べました。

睡眠の質を左右する“夜の光環境”、夜は白色光を避け、暖色の光を推奨

睡眠の質の向上に対して家庭でできる工夫についても言及。就寝前は部屋の照明を落とし、青色成分の強い白色光を避けるなど、状況に応じた光環境のバランスの重要性を語りました。

不足しがちな“目の栄養”ルテイン 緑野菜+油+加熱がカギ、卵も注目の摂取食材

体内で生成できない脂溶性のルテインについては、ケールやほうれん草、ブロッコリー、レタス、グリーンピースなどを日常的に摂取することで補えると説明。効率的な摂取方法として、オリーブオイルなどの良質な油と一緒に調理することや、軽く加熱する調理法が紹介されました。さらに、卵にもルテインが多く含まれることから、若いうちからバランスの良い食習慣を身につける重要性が共有されました。家族全員で健康について考えるきっかけとなる内容に、来場者は熱心に耳を傾けていました。

■ 眼の健康啓発キャラバン「目をまもり隊！（ME wo MAMORITAI）」



親子で楽しく学べる体験型コンテンツを通じて眼の大切さを伝える、眼の健康啓発キャラバンイベント「目をまもり隊！」を、2026年4月より全国のショッピングモールで開催します。科学・教育・健康啓発を融合した参加型イベントとして、親子で「目を守る意識」を高めることを目的とした取り組みです。

会場では、子どもたちが「目をまもり隊！」のジュニア隊員となり、楽しみながら学べる体験型コンテンツを多数ご用意します。例えば、動物の視界を体験できる「アニマルスコープ」や、レンズをのせた透明な調光フィルムに405nmのライトを当て、通常のUVカットレンズとルティナーとの性能の違いを目で見て理解してもらう「ルテイン救出大作戦」などを通じて、視覚の不思議に触れながら、日常でできる目のケアを学べる内容です。

本イベントは、4月11日（土）・12日（日）に埼玉県「イオンレイクタウン越谷」、5月16日（土）・17日（日）に愛知県「イオンモール岡崎」、6月13日（土）・14日（日）に兵庫県「西宮ガーデンズ」にて開催予定です。初回となるイオンレイクタウン越谷の4月12日（日）には、YouTube登録者数100万人超のサイエンスアーティスト・市岡元気氏を招いた特別企画として、

「GENKI LABO ショー」を実施予定です。「光の不思議」を楽しく紹介するステージコンテンツを通じて、親子で学びを深めていただきます。

■開催概要

日時：2026年2月19日（木）14:00～16:00

会場：丸ビルホール 7F（東京都千代田区丸の内2丁目4-1）

登壇者：北陸先端科学技術大学院大学 副学長 小泉 周 氏
 枘田 絵理奈 氏

■東海光学株式会社について

1939年創業以来、眼鏡レンズメーカーとして邁進し、現在は光機能事業とともに2本柱で事業を展開しています。

「独自の技術を磨き、世界に目を向け、お客様に喜ばれる商品を提供する」という企業姿勢のもと、企画・開発から製造・販売まで一貫体制で行う。

日本国内シェアを誇るだけでなく、世界90カ国以上に展開。

脳科学を応用した遠近両用レンズや、光から目を守る高機能コーティングなど、独自の視点から「見える」の価値を創造し続けています。

■会社概要

商号：東海光学株式会社

所在地：愛知県岡崎市恵田町下田5-26

代表取締役社長：古澤 宏和

事業内容：レンズや「ルティーナ」等のアイケア製品の開発・販売を主軸とし、培った薄膜技術で医療・半導体分野の光学製品も手掛ける。

資本金：1億円

創業年月：1939年3月