

約7割の人がテレワークによりPC使用時間が増えたと回答

2人に1人がブルーライトによる身体の昼夜逆転「デジタル時差ボケ」に陥っていた！

女性の方がよりだるさや疲労を感じやすいことも明らかに

## Zoffが美容脱毛サロン「ミュゼプラチナム」の女性社員に ブルーライトカットメガネを無償で提供



メガネブランド「Zoff（ゾフ）」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、昨今増加するテレワークやデジタルデバイスの使用時間を考慮し、ブルーライトによる人々の健康への影響を明らかにすべく、2020年5月、全国のビジネスパーソン層500名を対象に、デジタルデバイス使用状況や生活習慣・健康状態についての調査を実施いたしました。本調査によって、2人に1人の割合でブルーライトによる悪影響を受けていることが明らかになりました。

また、女性の方がよりブルーライトでだるさや疲労を感じやすいという調査結果を受け、この度Zoffは、美容脱毛サロンを運営・管理する株式会社ミュゼプラチナム（本社：東京都渋谷区）の20代～30代の本社女性社員を対象に、改めてブルーライトによる悪影響である身体の昼夜逆転状態、「デジタル時差ボケ」に陥っている人の割合を測るアンケートを実施。結果、約94%の人が「デジタル時差ボケ」であることが判明したことから、ミュゼプラチナムの20代～30代の本社女性社員に対し、ブルーライトカットメガネを無償で提供することを決定いたしました。女性が活躍できる社会の実現を目指すミュゼプラチナム社員の健康を応援するとともに、Zoffでは、今後も人々の見る力をサポートしてまいります。

### ミュゼプラチナムよりコメント

ミュゼプラチナムは女性に支えられる会社だからこそ、女性活躍推進のため女性特有の疾病や生理の正しい知識を学ぶ機会を提供するなど、ヘルスケアへの取り組みを積極的に行ってまいりました。女性の健康への取り組みは、働き方の改善や生産性の向上など、会社にとってもプラスに働いています。今回、テレワークの増加を筆頭に、PCやスマホを見る時間が増えたことを受け、ブルーライトによる健康や肌への影響、生活のリズムの乱れなど女性特有の悩みを解消すべく、日常的にブルーライトカットメガネを着用する習慣をつけ、社員の健康改善並びに女性活躍推進へと繋げてまいります。

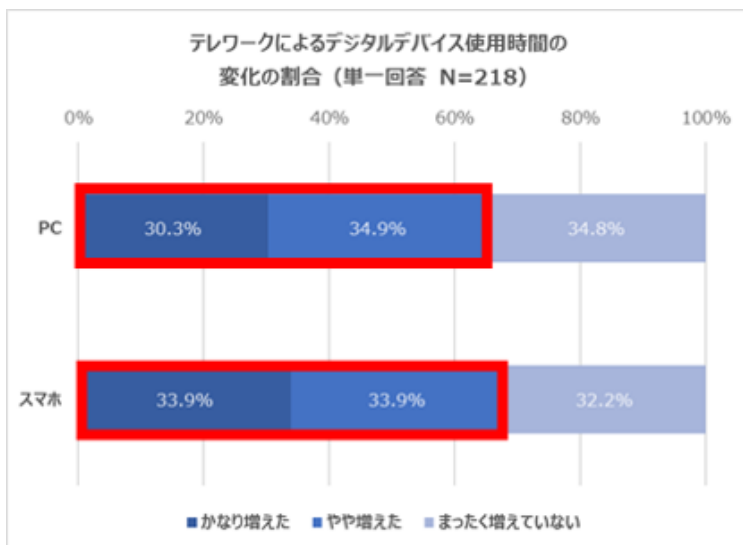
### ミュゼプラチナム CSR推進室 柳沼政樹様よりコメント

当社でも新型コロナウイルスの影響で、本社で働くスタッフの大多数がテレワークへと移行しました。社員からは業務だけでなくミーティングがオンラインになったことで、PCやスマホを見る時間が以前より増え、「目が疲れる」や「PCの見過ぎで身体のだるい」などの悩みの声が増えました。この度、インターメスティック様よりこのような機会をいただき、「デジタル時差ボケ」といったブルーライトの悪影響を社内に周知でき、今後も継続してテレワークを導入していくための課題解決に繋がったほか、社員からもブルーライトカットメガネによって悩みの解消に繋がるとの声が寄せられました。

## テレワークにより PC 使用時間が増加！また、2 人に 1 人は毎日デジタルデバイスを 10 時間以上も使用

新型コロナウイルスの影響で、各企業でテレワークが増加する昨今。今後も新たな働き方の一つとしてテレワークが定着する企業はますます増えていきそうです。テレワークによるデジタルデバイス使用時間の変化を調査したところ、65.2%、7 割近くも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。同様に、スマホの使用時間においては 67.8%の人が増えたと回答しました。

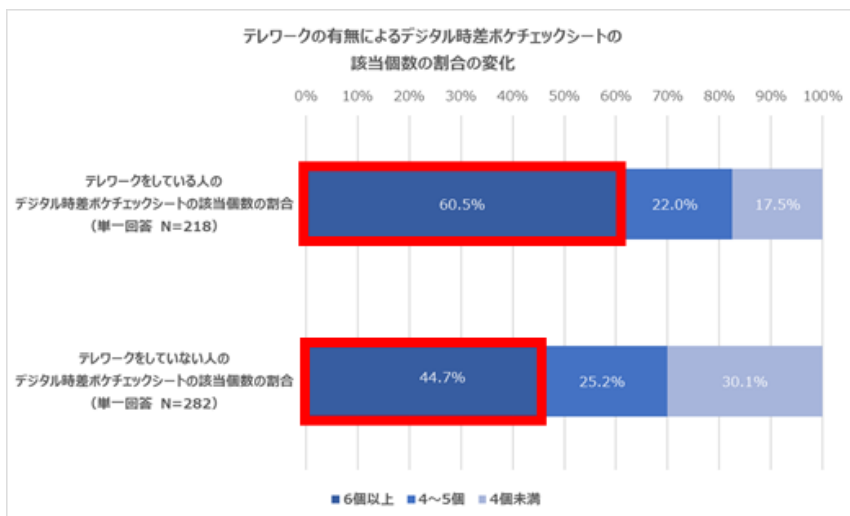
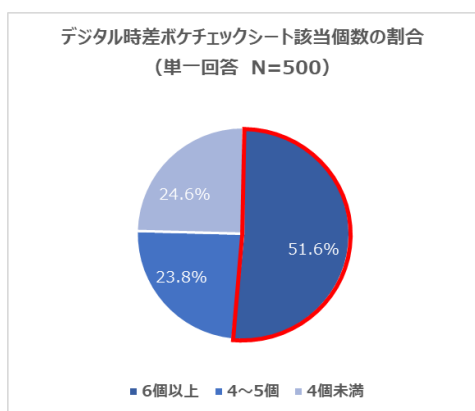
また、1 日あたりのデジタルデバイス使用時間を調査したところ、49.4%、およそ 2 人に 1 人の使用時間が 10 時間を超えていることも明らかになりました。



## ブルーライトによる身体の昼夜逆転状態「デジタル時差ボケ」、2 人に 1 人が陥っていると判明 さらに、テレワークを実施している人ほど陥りやすいことも明らかに！

デジタルデバイスとの接触機会が増えることで懸念されるのが、それらから発せられるブルーライトによる悪影響です。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するものとして知られ、人間にとって元来欠かせない光です。調査では、9 割以上もの人がブルーライトを知っている一方、実際にブルーライト対策を行っている人は 35.8%と、4 割にも満たないことが判明しました。デジタルデバイスの普及によって、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、「デジタル時差ボケ」が引き起こされると、眼科医である林田康隆先生は述べています。

林田先生監修の「デジタル時差ボケチェックシート」を基にした調査では、51.6%、実に半数以上の方が「デジタル時差ボケ」に陥っていることが判明。さらに、テレワークの実施有無でその割合の違いがあるのかを調べたところ、テレワークを行っている人ほど、「デジタル時差ボケ」に陥りやすいことが明らかになりました。テレワークを行っている人で「デジタル時差ボケ」に陥っている割合は 60.5%、反対に、行っていない人で「デジタル時差ボケ」に陥っている割合は 44.7%と、テレワークの実施有無で約 1.5 倍もの開きが見られます。



## 【ブルーライトの悪影響！女性ホルモンの乱れにも！女性の方がだるさや不快感を催しやすい!?】

「デジタル時差ボケ」の弊害として林田先生は、夜でも睡眠ホルモンの分泌が抑制されることによる不眠症や、日中の集中力や仕事の生産性低下などを挙げていますが、調査結果からは、テレワーク中に感じる身体の不調について、女性の方が「だるさ・不快感」や「集中力の欠如」を感じる割合が高いことが判明しました。とりわけ 20 代と比較すると、「だるさ・不快感」を感じる男性の割合が 16.7%であるのに対し、女性は 31.3%と、約 1.9 倍もの開きが生じています。また「集中力の欠如」についても、それを感じる男性の割合が 13.9%であるのに対し、女性は 31.3%と、2 倍以上も差があることが明らかになっています。

### ▼林田先生コメント

メラトニンの分泌が抑制されることでホルモンバランスを崩すので、結果として、女性ホルモンバランスが乱れ、肌荒れや生理痛など女性特有のお悩みが活発化することにも繋がってしまいます。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が、便利すぎることでその使用頻度が「過剰に」なってしまっています。本来、有益なものでも極端に過剰になることで、いつかその代償があるはず。将来的に何らかの健康被害が問題になる可能性が高いので、今後はより一層の自己管理が重要になってくるのは間違いありません。

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

### 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！

## 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。

## 【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、2020年4月29日以降は、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】を新たに導入しました。【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。

※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](mailto:pr@zoff.com) TEL 080-4804-0196 (井上) 080-3178-9695 (小山内)