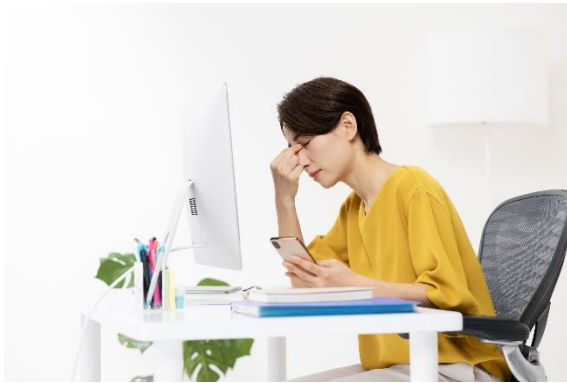


Zoff、小学生とビジネスパーソンを対象にブルーライトに関する対照実験を実施 ブルーライトカットメガネの着用によって 目の疲れや乾きが軽減されたと感じる傾向にあることが明らかに コロナ禍におけるブルーライトカットメガネの新たな可能性を発表

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、小学生とビジネスパーソンを対象にブルーライトに関する対照実験（2021年1月18日～22日）を実施しました。その結果、ブルーライトカット（以下、「BLC」）レンズを搭載したメガネを着用することで、日常生活におけるブルーライト曝露から目を守ることができ、目の疲れや目の乾きの軽減につながる可能性があることが明らかになりました。



新型コロナウイルスの影響を受けて、デジタルデバイス（※1）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、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。これまで、Zoffは「デジタル時差ボケ（※2）」を始めとする、ブルーライトの浴びすぎによって引き起こされる悪影響を明らかにし、ブルーライトの浴びすぎに警鐘を鳴らしてきました。そしてこの度Zoffは、BLCレンズの持つ可能性を探るべく、22～49歳のビジネスパーソン110名と、小学3～6年生108名を対象に、BLCレンズ搭載の有無によるパフォーマンスへの影響調査をそれぞれ実施し、その結果、BLCレンズを搭載したメガネの着用により、目の疲れや乾きが軽減されたと感じる傾向にあることが明らかになりました。

※1. デジタルデバイス：スマホやタブレット、ゲーム機器やPCなど、画像や映像を見ることができる機器。

※2. デジタル時差ボケ：ブルーライトの浴びすぎによって引き起こされる、体内時計の昼夜逆転状態。

実験結果の概要

【ビジネスパーソン】

- ・ 集中力が高まったと回答した人の割合は、BLCメガネ使用者の方が7.3pt高い結果に
- ・ 業務効率が高まったと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が16.4pt高い結果に
- ・ 目の乾きが軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が11.0pt高い結果に
- ・ 頭痛が軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が11.0pt高い結果に
- ・ 日中の眠気が軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が20.0pt高い結果に
- ・ 寝つきが良くなったと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が7.3pt高い結果に
- ・ 今後も着用したいと思うと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が16.3pt高い結果に

【小学生】

- ・ 目の疲れが軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が3.7pt高い結果に
- ・ 目の乾きが軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が9.2pt高い結果に

【調査概要】

調査名： <小学生向け>ブルーライトに関する対照実験
日時：2021/1/18～2021/1/22
性別：男女
年齢：小学3～6年生
地域：全国
メガネ着用時：1日に1時間以上デジタルデバイスを使用時
サンプル数：108ss
(33%カットレンズ：54ss/標準レンズ：54ss)
調査手法：ホームユーステスト

調査名：<ビジネスパーソン向け>ブルーライトに関する対照実験
日時：2021/1/18～2021/1/22
性別：男女
年齢：22～49歳
地域：全国
その他：会社員、経営者・役員、公務員/土日休み
1日のPC業務時間が6時間以上の使用
サンプル数：110ss
(33%カットレンズ：55ss/標準レンズ：55ss)
調査手法：ホームユーステスト

※ 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 Eye Performance Studio調べ「ブルーライトカットに関する対照実験」)

●眼科専門医 林田康隆先生よりコメント

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。また、この傾向はコロナ禍で急速に加速しています。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している、人間にとって元来欠かせない光です。しかし、近年の目覚ましい科学進歩や外出自粛の長期化に伴うおうち時間の増加によって、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。デジタルデバイスの放つ光は安全なのですが、その使い過ぎによるブルーライトの影響で、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することが危惧されます。

「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ます。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ありません。」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

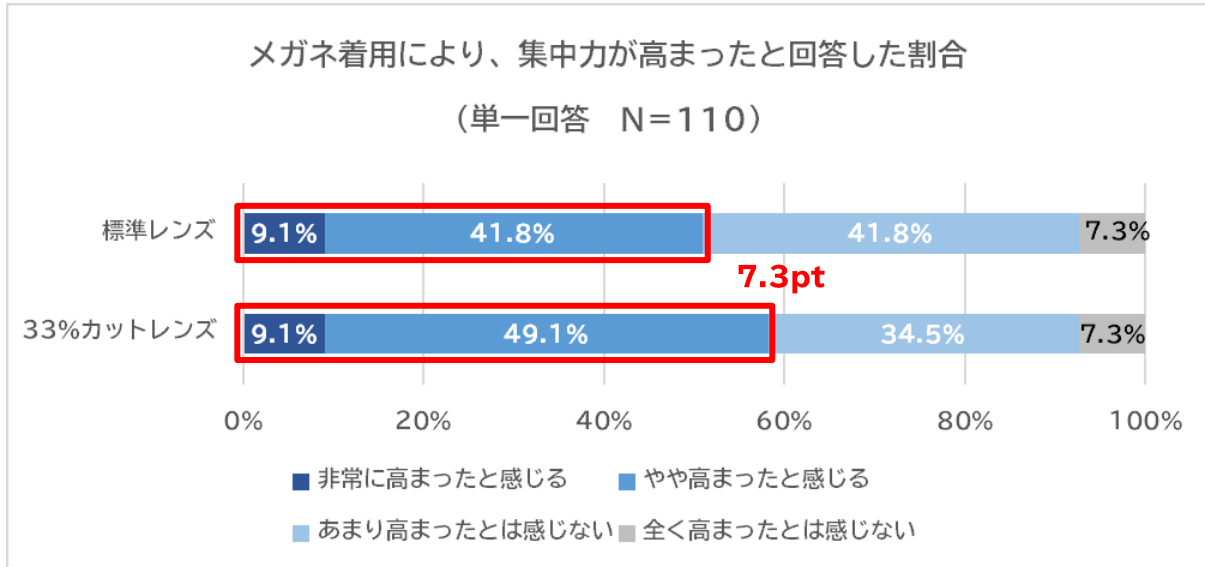
●主な調査結果<ビジネスパーソン>

日常的にブルーライトカット (BLC) メガネを着用する習慣がないビジネスパーソン層 (N=110) に対して、半数 (N=55) は、勤務時にBLCレンズを搭載したメガネ (33%カット) の着用、もう半数は標準レンズを搭載したメガネの着用に区分し、5日間実践することで、前後でそれぞれの仕事のパフォーマンスや体調においてどのような変化が起こるのかを比較する対照実験を実施しました。

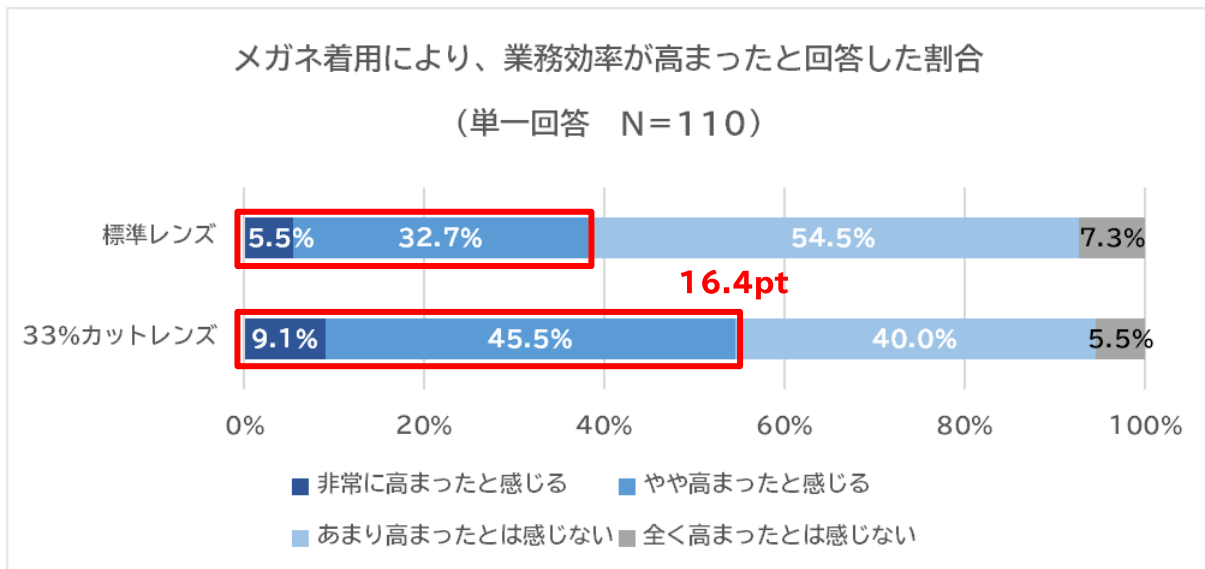
ビジネスパーソンを対象とした調査の結果、BLCレンズを搭載したメガネ使用者の方が標準レンズを搭載したメガネ使用者に比べて、集中力や業務効率が高まったと回答した割合が高く、また、目の疲れや乾き、日中の眠気、頭痛などが軽減されたと回答した割合も高いことが明らかになりました。

※BLCレンズグループが、標準レンズグループより高い結果となったものについて、その差が統計的有意であるかどうかを確かめるため、t検定を実施。有意水準5%未満 (P<0.05) の場合に有意差があるとしています。

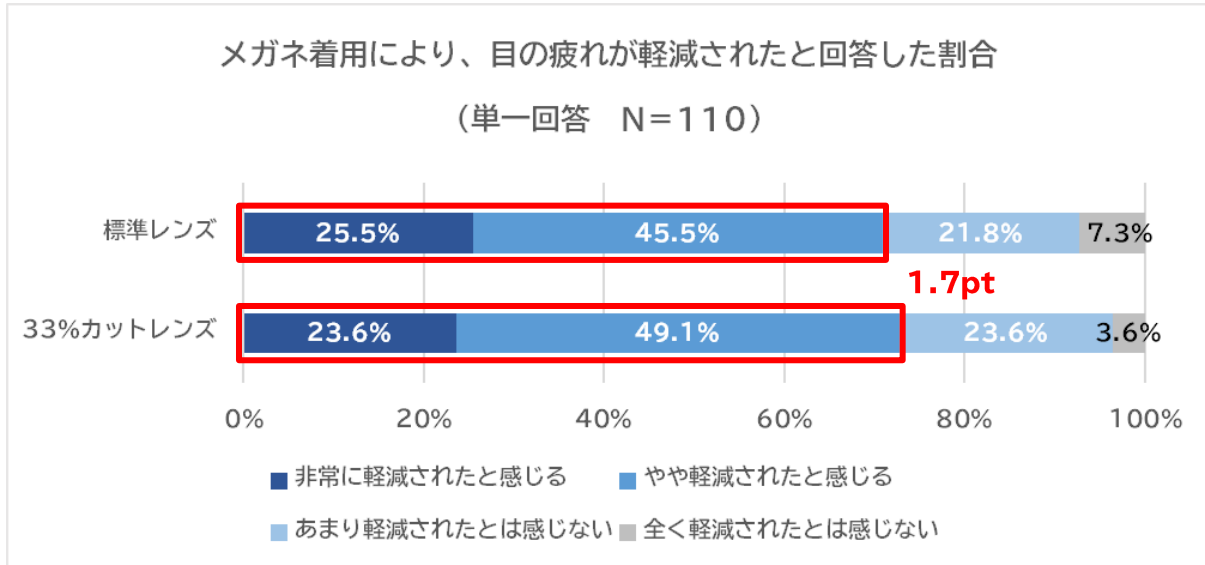
集中力が高まったと回答した人の割合は、BLCメガネ使用者の方が7.3pt高い結果に



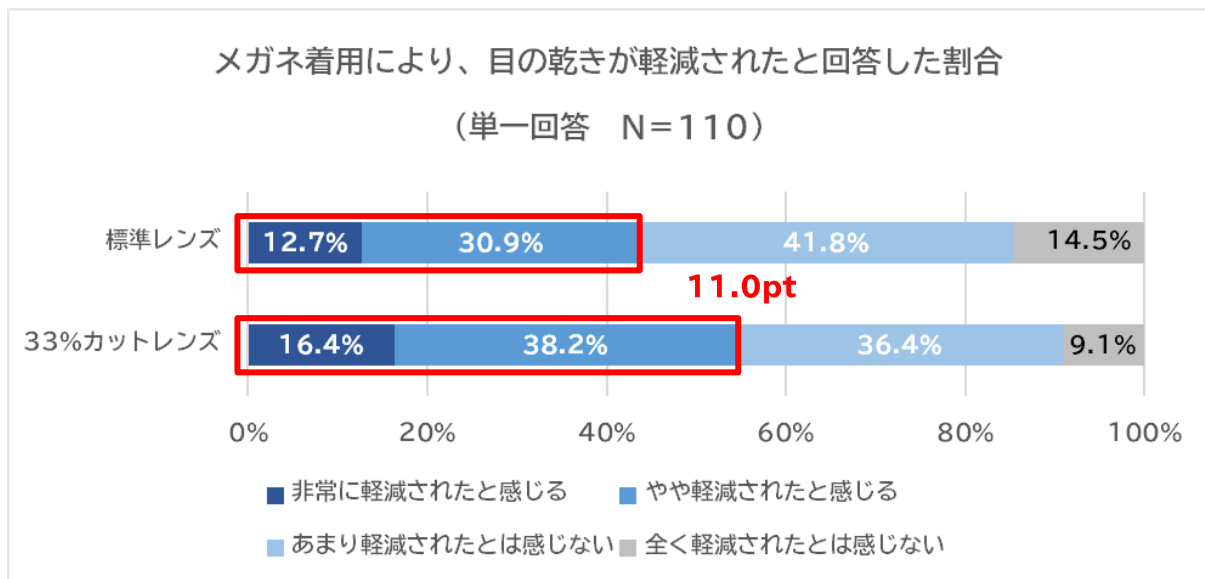
業務効率が高まったと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が16.4pt高い結果に



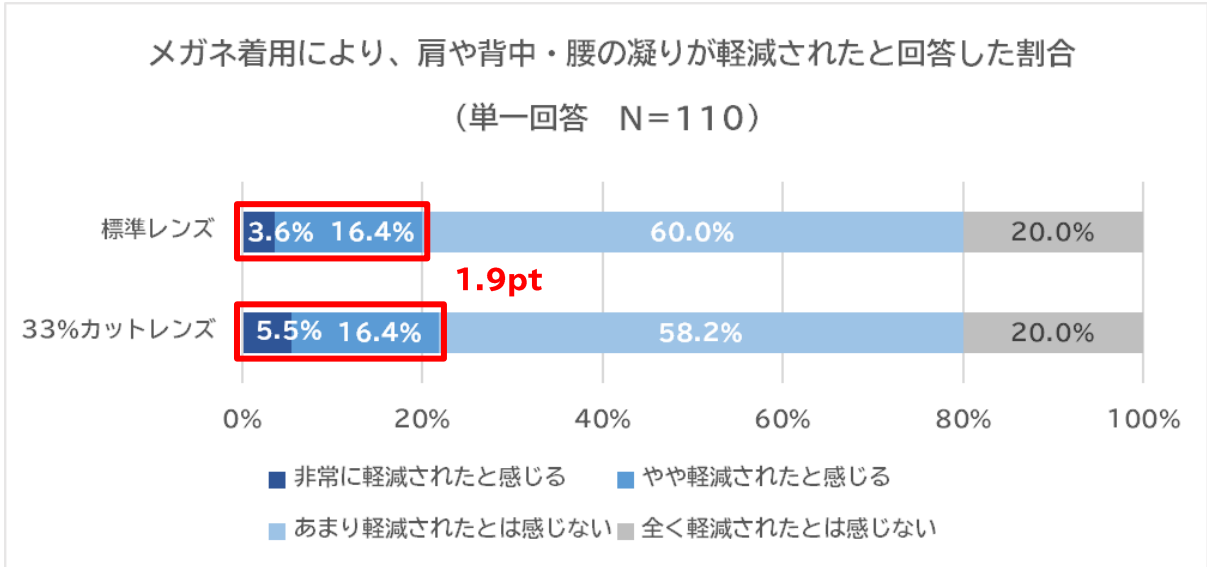
目の疲れが軽減された人の割合は、BLCレンズ使用者の方が1.7pt高い結果に



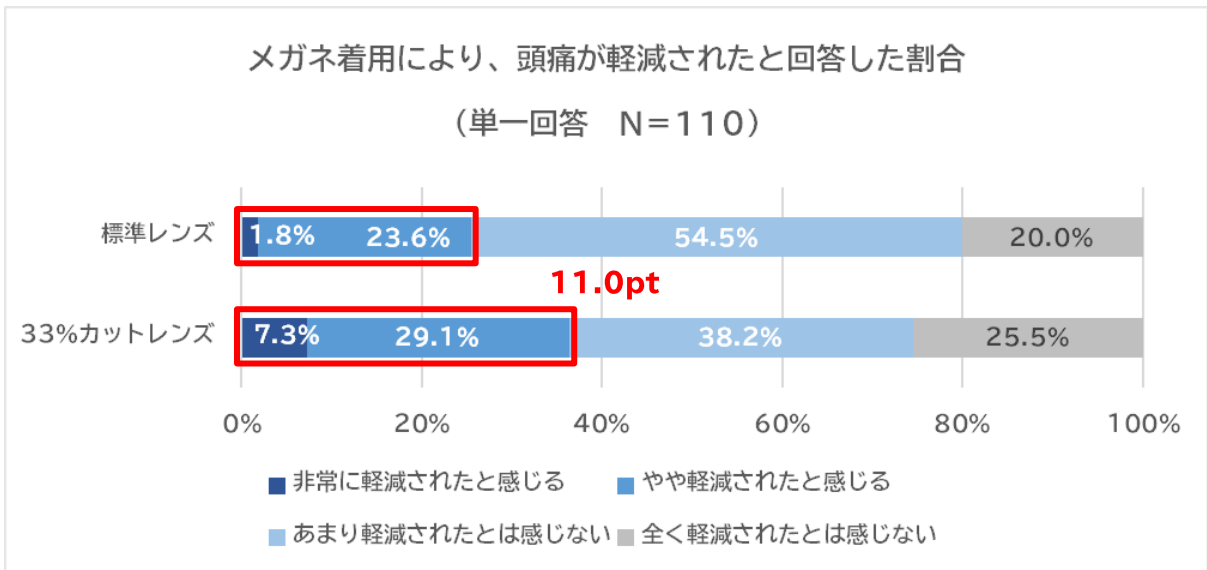
目の乾きが軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が11.0pt高い結果に



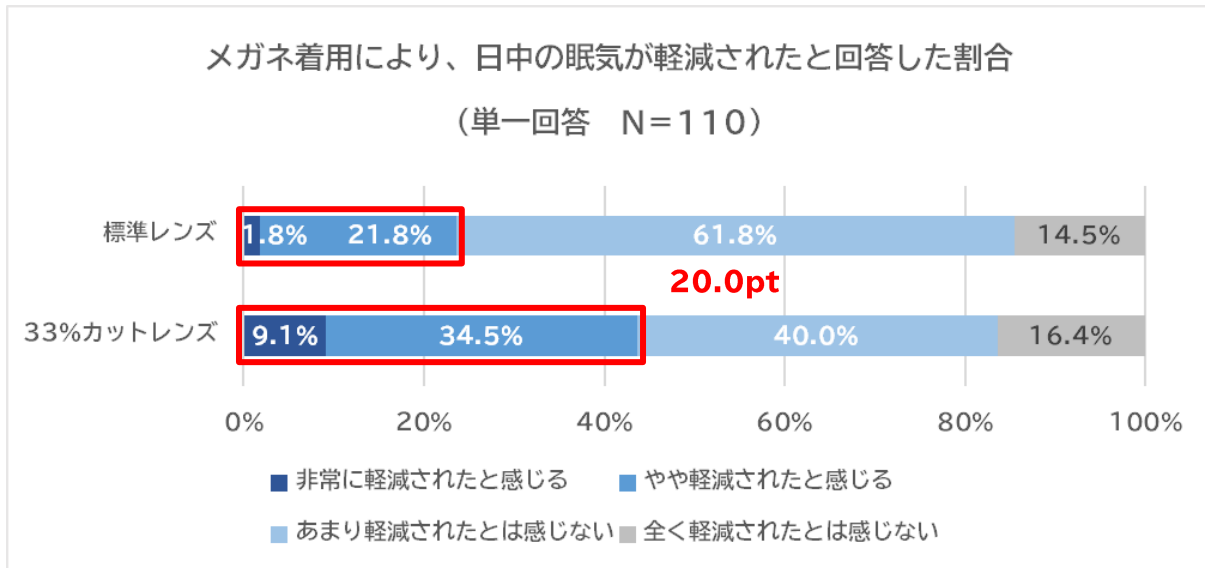
肩や背中・腰の凝りが軽減されたと回答した人の割合は、
BLCレンズ使用者の方が1.9pt高い結果に



頭痛が軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が11.0pt高い結果に

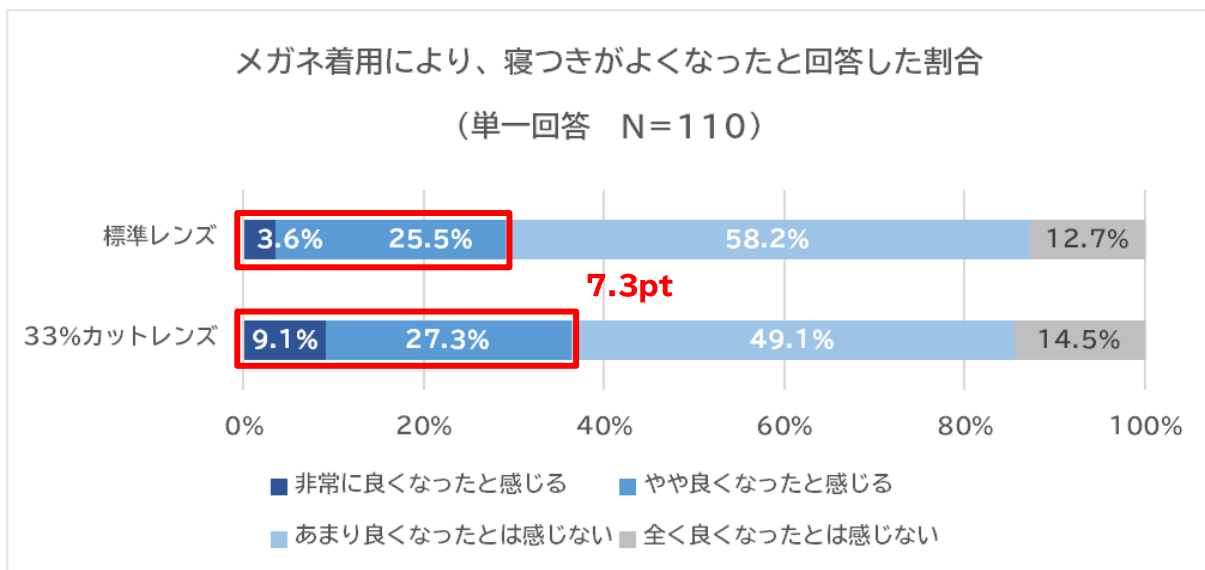


日中の眠気が軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が20.0pt高い結果に

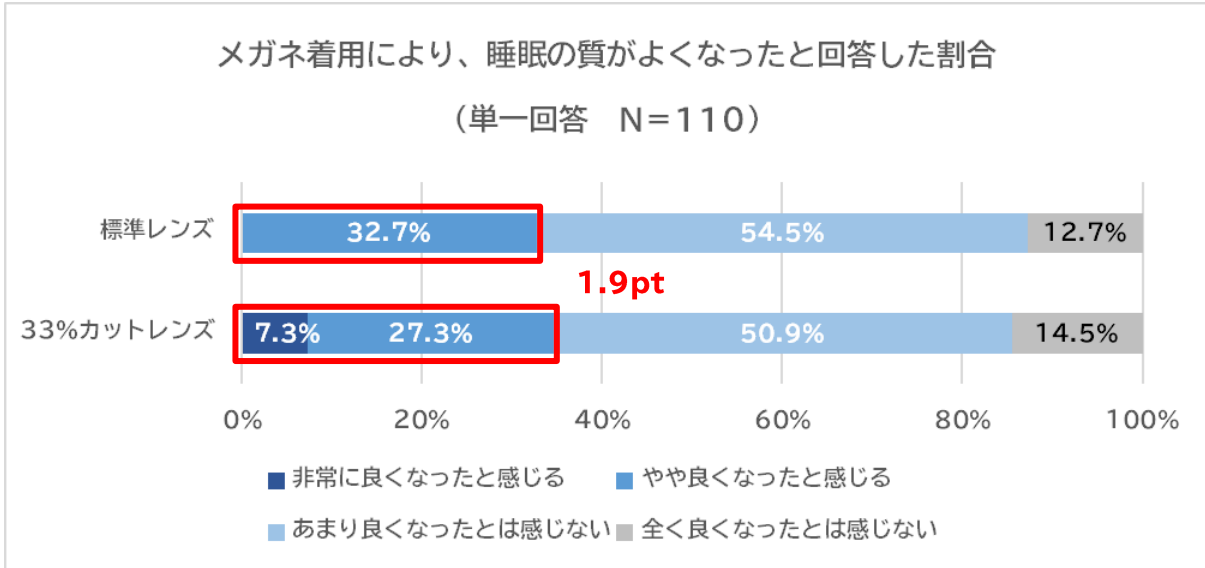


※有意差あり (P=0.0200 < 0.05)

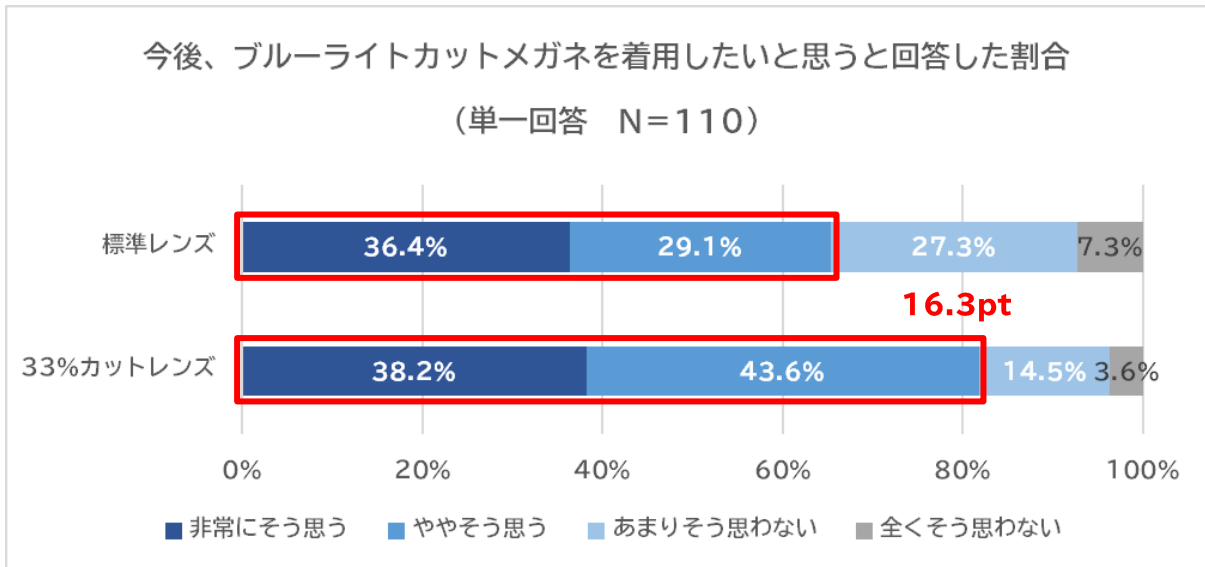
寝つきが良くなったと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が7.3pt高い結果に



睡眠の質が良くなったと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が1.9pt高い結果に



今後着用したいと思うと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が16.3pt高い結果に



※有意差あり (P=0.0189 < 0.05)

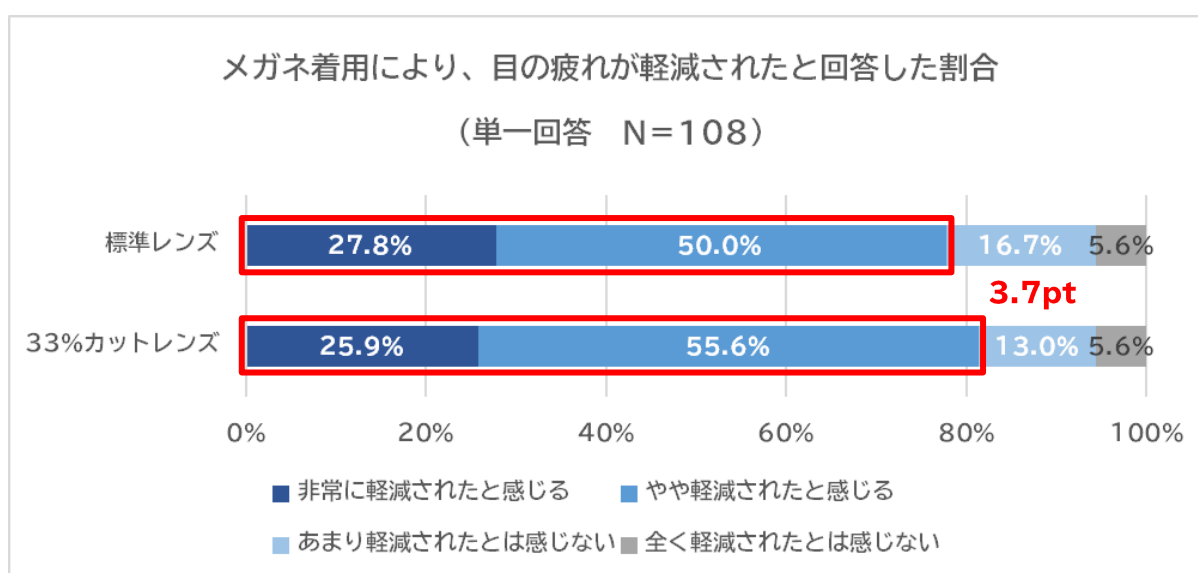
●主な調査結果<小学生>

日常的にブルーライトカット（BLC）メガネを着用する習慣がない小学3～6年生（N=108）に対して、半数（N=54）は、BLCレンズを搭載したメガネ（33%カット）の着用、もう半数は標準レンズを搭載したメガネの着用に分け、5日間（1日に1時間以上デジタルデバイスを使用する際に着用）実践することで、前後でそれぞれの勉強のパフォーマンスや体調においてどのような変化が起こるのかを比較する対照実験を実施しました。

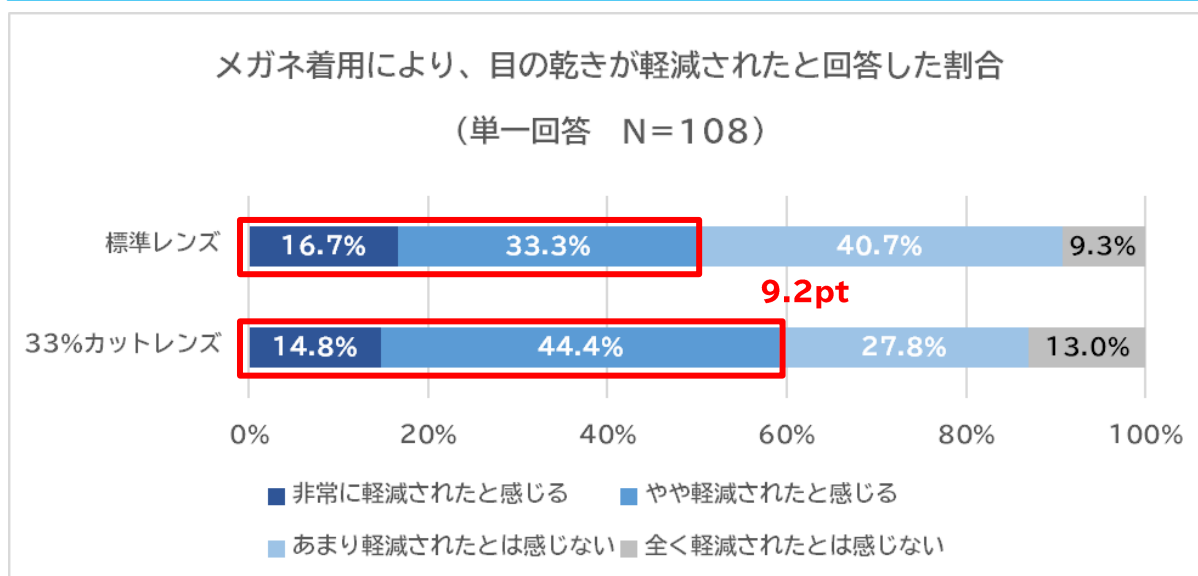
小学3～6年生を対象とした調査の結果、BLCレンズを搭載したメガネ使用者の方が標準レンズを搭載したメガネ使用者に比べて、目の疲れや乾きが軽減したと回答した割合が高いことが明らかになりました。

※BLCレンズグループが、標準レンズグループより高い結果となったものについて、その差が統計的有意であるかどうかを確かめるため、t検定を実施。有意水準5%未満（ $P < 0.05$ ）の場合に有意差があるとしています。

目の疲れが軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が3.7pt高い結果に



目の乾きが軽減されたと回答した人の割合は、BLCレンズ使用者の方が9.2pt高い結果に



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）