

<ブルーライトの影響に関する意識調査>

肌のしみ・しわの原因を作る「ブルーライト」

しかし、その影響を正しく理解しているのはわずか3%未満

7割以上がブルーライトの同時間における照射量を「スマホ・パソコン>太陽光」と誤解

第一三共ヘルスケア株式会社(本社:東京都中央区)は、ブルーライトによる肌への影響に関する認知や対策の状況を確認することを目的に、全国の男女を対象にブルーライトに関する意識調査を実施しました。

今回の調査結果を踏まえ、ブルーライトによる皮膚の光老化促進とその抑制に関する研究成果を第一三共ヘルスケアの研究員より解説します。

TOPIC 1

ブルーライトの同時間における照射量、
7割以上が「スマホ・パソコン>太陽光」と誤解。

- ◆ブルーライトから連想するものは「スマホ・パソコンなどのデジタル機器」が89.3%と大多数。
一方、「太陽光」を連想した人はわずか3.8%。
- ◆ブルーライトの同時間における照射量について、7割以上が「スマホ・パソコン>太陽光」と誤解。
- ◆ブルーライトの影響が最も大きいものとして、「太陽光」と回答をした人はわずか2.8%。
約9割が「スマホ・パソコン」と回答。

TOPIC 2

太陽光による肌への影響は約9割が理解していながらも、
そのうちブルーライトによる肌への影響を意識する人はわずか1割程度。

- ◆ブルーライトによる影響として、「視力」(73.3%)など、“目への影響”を連想する人が大多数。
一方、“肌への影響”を連想する人は1割程度。
- ◆太陽光による肌への影響の認知は約9割に上るも、そのうち太陽光に含まれるブルーライトによる肌への影響を意識する人はわずか1割程度。
- ◆ブルーライトの対策として、“目のケア”を行っている人は4人に1人以上いるものの、“肌のケア”を行っている人は2.3%のみ。

TOPIC 3

ブルーライトの影響を正しく理解して、日々のスキンケアの中でも対策を。

【解説】 第一三共ヘルスケア・研究員～ブルーライトによる肌への影響と対処法～



- ◆「太陽光」のブルーライト強度は「スマホ・パソコン」よりも圧倒的に高い。
ブルーライトは紫外線よりも肌の奥まで到達し、一般的なサンスクリーン剤では防ぎきれない。
- ◆ブルーライトはしみ・しわなどの肌の光老化を誘発し促進する。
- ◆「トラネキサム酸」にはブルーライトによる光老化促進の要因を抑制する作用あり。



—調査概要—

■実施時期:2022年11月5日(土)～6日(日) ■調査方法:インターネット調査 ■調査対象:全国20歳以上の男女400人

※図表の構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

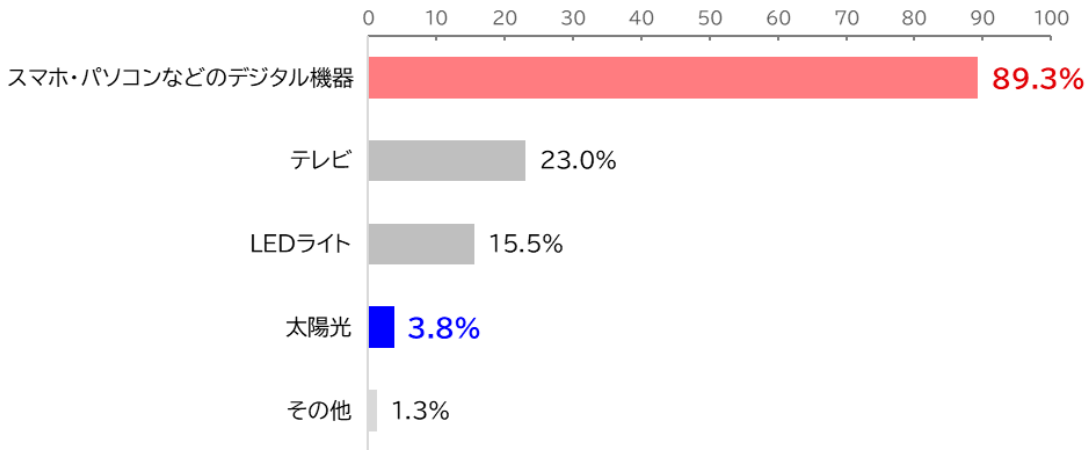
TOPIC 1

ブルーライトの同時間における照射量、
7割以上が「スマホ・パソコン>太陽光」と誤解。

- ◆ブルーライトから連想するものは「スマホ・パソコンなどのデジタル機器」が89.3%と大多数。
一方、「太陽光」を連想した人はわずか3.8%。

20代以上の全国男女400名に、ブルーライトから連想するものについて聞いたところ、89.3%が「スマホ・パソコンなどのデジタル機器」と回答。次いで「テレビ」(23.0%)、「LEDライト」(15.5%)と続きますが、圧倒的に「スマホ・パソコン」を連想する人が多いことが分かりました。また、「太陽光」を連想した人はわずか3.8%となり、大多数はブルーライトと太陽光が結びついていないことが判明しました《図表1》。

《図表1》ブルーライトから連想するもの (n=400) 複数回答

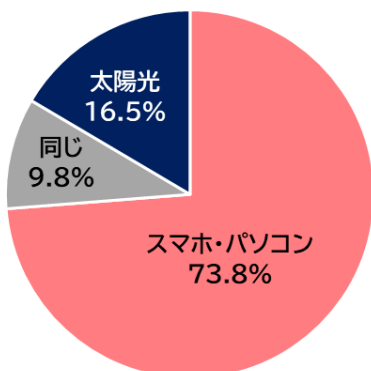


- ◆ブルーライトの同時間における照射量について、
7割以上が「スマホ・パソコン>太陽光」と誤解。

ブルーライトはスマホ・パソコンからも発せられていますが、照射強度が格段に高いのは太陽光です。

しかし、今回の調査では、ブルーライトの同時間における照射量について、「太陽光」より「スマホ・パソコン」の方が多くと回答した割合は73.8%に上り、多くの人がブルーライトの照射強度を「スマホ・パソコン>太陽光」と誤解していることが分かりました《図表2》。

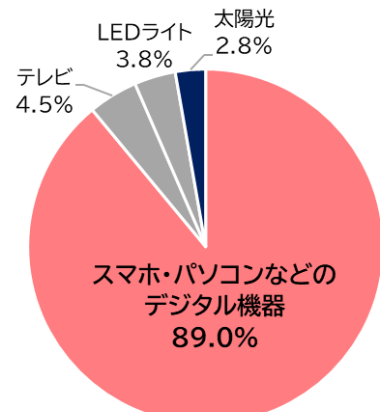
《図表2》ブルーライトの同時間における照射量が多いと思う方 (n=400)



- ◆ブルーライトの影響が最も大きいものとして、
「太陽光」と回答をした人はわずか2.8%。
約9割が「スマホ・パソコン」と回答。

続いて、ブルーライトによる影響が最も大きいと思うものを聞いたところ、89.0%が「スマホ・パソコンなどのデジタル機器」と回答し、「太陽光」と回答した人はわずか2.8%のみでした。このことから、発せられるブルーライトの強度が、スマホ・パソコンより太陽光の方が高いことを知らない人が多く、ブルーライトに対する正しい理解が進んでいないことが浮き彫りになりました《図表3》。

《図表3》ブルーライトによる影響が最も大きいと思うもの (n=400)



TOPIC 2

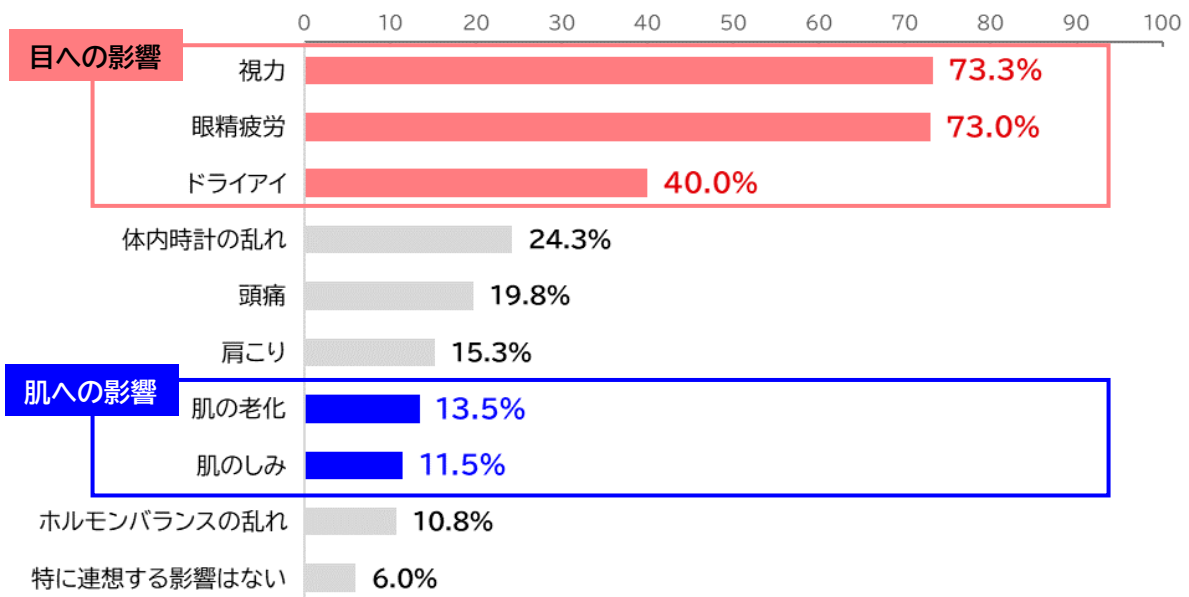
太陽光による肌への影響は約9割が理解しているながらも、
そのうちブルーライトによる肌への影響を意識する人はわずか1割程度。

◆ブルーライトによる影響として、「視力」(73.3%)など、“目への影響”を連想する人が大多数。
一方、“肌への影響”を連想する人は1割程度。

ブルーライトの影響として連想するものは、「視力」(73.3%)が最も多く、次いで「眼精疲労」(73.0%)、「ドライアイ」(40.0%)の順となり、“目への影響”を連想する人が多いことが分かりました。

一方、「肌の老化」「肌のしみ」といった“肌への影響”について連想する人は1割程度にとどまり、ブルーライトが肌の光老化促進の原因となることがほとんど知られていない状況にあることが明らかになりました《図表4》。

《図表4》ブルーライトから連想する影響 (n=400) 複数回答



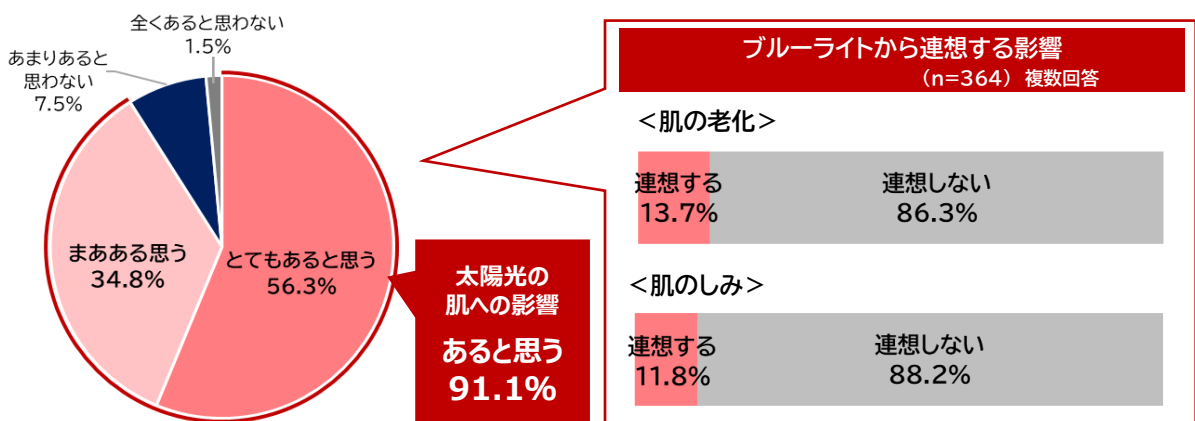
◆太陽光による肌への影響の認知は約9割に上るも、
そのうち太陽光に含まれるブルーライトによる肌への影響を意識する人はわずか1割程度。

次に太陽光による肌への影響については、91.1%が「あると思う(とてもあると思う+まああると思う)」と回答し、広く認知されています。

しかし、太陽光による肌への影響が「ある」と回答した人のうち、ブルーライトによる肌への影響(肌の老化・肌のしみ)を連想する人は1割程度にとどまります《図表5》。

太陽光の中にブルーライトが含まれていることがほとんど認知されていない状況にあります。

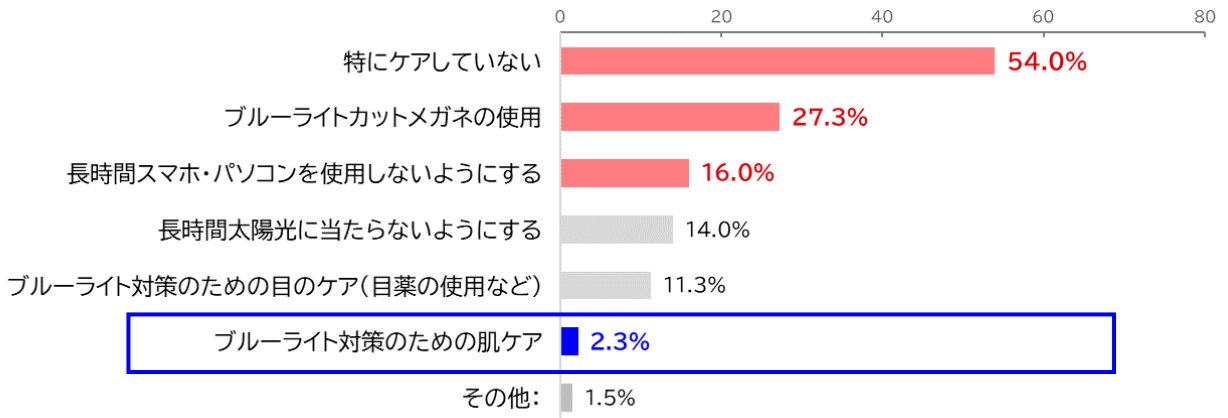
《図表5》太陽光による肌への影響 (n=400) 複数回答



◆ブルーライトの対策として、“目のケア”を行っている人は4人に1人以上いるものの、“肌のケア”を行っている人は2.3%のみ。

ブルーライトの対策については、半数以上(54.0%)が「特にケアしていない」と回答しています。何かしらの影響があることを理解しつつも、実際にケアしている人は多くありません。また、ケアの内容を見ると、「ブルーライトカットメガネの使用」(27.3%)、「長時間スマホ・パソコンを使用しないようにする」(16.0%)といった“目のケア”を行っている人は一定数いますが、「ブルーライト対策のための肌ケア」を行っている人はわずか2.3%のみでした。また、「長時間太陽光に当たらないようにする」という回答も14.0%にとどまり、ブルーライト対策としての肌ケアが浸透していない実態が明らかになりました《図表6》。

《図表6》ブルーライトの対策として行っていること (n=400) 複数回答



日差しが強い夏の時期には、日焼け止めなど「UVカット対策」をしている人も多いと思いますが、「紫外線」と「ブルーライト」では光の波長が異なるため、一般的なUVカット剤ではブルーライトは十分に防げません。また長時間浴び続けると肌の光老化につながり、しみ・しわの原因になります。肌のケアとしてもブルーライト対策を日頃から心掛けましょう。

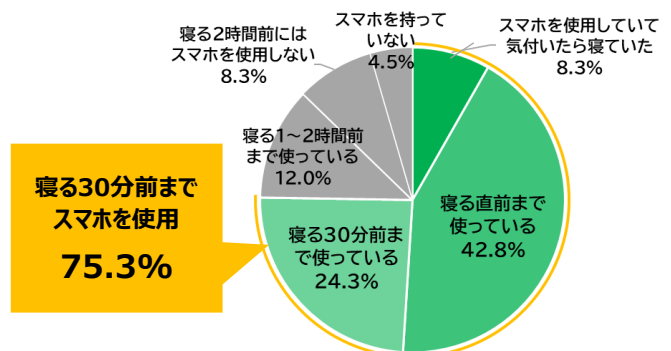
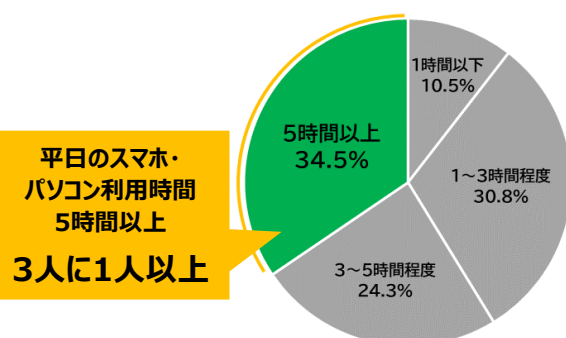
【参考情報】 スマホ・パソコンからどのくらいのブルーライトを浴びている？

ブルーライトの照射量としては、「太陽光」が最も多いものの、多くの人が認識するように「スマホ・パソコン」からもブルーライトが放出されています。そこで今回、1日にブルーライトを浴びている時間に関しても調査しました。

まず、「スマホ・パソコン」の利用時間について聞いたところ、3人に1人以上(34.5%)が「平日1日5時間以上利用する」と回答。また、寝る前のスマホ利用については、75.3%が「寝る30分前まで使っている」と回答し、多くの人寝る直前までブルーライトを浴びていることが分かりました。さらに、登校や出社などの外出で「太陽光」に当たる時間も含めると、起きてから寝るまで、私たちは1日を通して長い時間「ブルーライト」を浴びていることが分かります。

【平日】スマホ・パソコンの平均利用時間 (n=400)

寝る前のスマホ利用実態 (n=400)



TOPIC 3

ブルーライトの影響を正しく理解して、日々のスキンケアの中でも対策を。

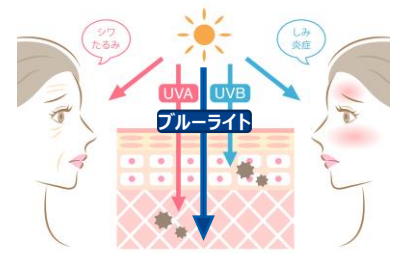
【解説】 第一三共ヘルスケア・研究員 ～ブルーライトによる肌への影響と対処法～

今回の調査によって、ブルーライトによる肌への影響が認知されていないことが明らかになりました。これらの結果を踏まえて、ブルーライトが及ぼす肌への影響、またその対処法について、第一三共ヘルスケアの研究員より解説します。

◆「太陽光」のブルーライト強度は「スマホ・パソコン」よりも圧倒的に高い。

ブルーライトは紫外線よりも肌の奥まで到達し、一般的なサンスクリーン剤では防ぎきれない。

ブルーライトとは、波長が約380～500nmの青色の光で、目に見える光線の中で最も短い波長の光のことで、肌にしみやしわを誘発することで知られる紫外線と波長が近いですが、より長波長であることから、紫外線よりも肌の奥まで到達されることが予想され、一般的なサンスクリーン剤では防ぎきれず、肌の内部へと影響を及ぼすと考えられています。



今回の調査結果からも分かる通り、近年ではLEDライトなどの照明機器にブルーライトを使用するようになったことから、「ブルーライト＝デジタル機器」のイメージを持たれる方が多くいらっしゃいますが、実際には「太陽光」にも多くのブルーライトが含まれます。今回の調査の中で、7割以上の方が「太陽光」よりも「スマホ・パソコン」の方がブルーライトの照射量が多いと回答していましたが、実際には「太陽光」によるブルーライトの照射強度は、「スマホ・パソコン」よりも高く、影響が大きいことが分かっています。

◆ブルーライトはしみ・しわなどの肌の光老化を誘発し促進する。

ブルーライトと聞くと、「視力への影響」を多くの方が連想されますが、ブルーライトに当たることで、肌に炎症が生じ、しわの原因となるコラーゲンの低下やしみの原因となるメラニンの産生促進を誘発することが研究結果により明らかになりました。さらには、好中球といわれる免疫細胞にも働きかけ、それらを殺してしまうことが分かりました。そのため、ブルーライトはしみ・しわなどの肌の光老化を誘発するだけでなく、好中球の細胞死を引き起こし、光老化を促進させると考えられます。

◆「トラネキサム酸」にはブルーライトによる光老化促進の要因を抑制する作用あり。

第一三共ヘルスケアが行った研究では、「トラネキサム酸」にはこれらのブルーライトによる光老化促進の要因を抑制する作用があることが分かりました。そのため、トラネキサム酸が配合されたスキンケア製品を使うことで、ブルーライトの影響を低減できる可能性があると考えられます。スキンケア製品を選ぶ際は、ぜひ一度成分表を確認し、「トラネキサム酸」が配合されているかを確認してみてください。太陽光だけでなく、その他ライトやスマホ、パソコンなど、多くの人が生活のあらゆる場面で無意識に「ブルーライト」と接触し、長時間その影響を受け続けています。今回の調査を通して、ブルーライトの影響を正しく理解し、日々の生活の中でもブルーライト対策を心掛けましょう。

■本研究の詳細(ニュースリリース)

ブルーライトによる皮膚の光老化促進とトラネキサム酸による抑制作用を確認
<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/content/000107555.pdf>



第一三共ヘルスケア株式会社 研究開発部 研究センター 久保 沙耶香(くぼ さやか)

プロフィール

大学院では生命機能学を専攻。第一三共ヘルスケア株式会社に入社後、医薬品やスキンケア製品の安全性・有用性の評価を行う他、探索研究を推進している。



セルフケアのお役立ち情報を発信するウェブサイト「くずりと健康の情報局」

第一三共ヘルスケアでは、長年製薬事業に携わってきた経験と知識を生かして、情報提供サイト「くずりと健康の情報局」を運営しています。症状が起こったときだけでなく、日頃から症状の特徴や薬に関する知識を深めるコンテンツをご用意し、情報を正確かつ分かりやすく伝え、セルフケア実践の一助となるサイトを目指しています。

各種症状への対処はもちろん、「いま話題のトピックス」として最新のセルフケア情報も発信し、生活者のQOL(生活の質)向上につながる正しい対処法の啓発に努めています。

太陽光についても、紫外線やブルーライト、バイオレットライトのメリット・デメリットを紹介しています。

■紫外線やブルーライトの効果と影響を正しく知ろう（太陽との上手な付き合い方）

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/sunlight-01/>



第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品(新薬)・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。