

2020年7月15日

シニアの目の健康意識が高まる中、外出自粛期間により目の健康状態が危険に！ この夏注意すべきは「紫外線、ブルーライト、まぶしさ」から成る“光ストレス”!? “Withコロナ時代の夏を快適に過ごすアイケア方法を眼科医がご紹介

株式会社ニコン・エシロール（本社：東京都墨田区 代表：ニコラ・バルビエ）は、アイケアの一環としてメガネレンズでの対策を推奨しております。少子高齢化社会、働くシニアの増加など、現代シニアを取り巻く環境が著しく変化していく中で、年々シニアの健康志向が強くなっており、特に「目の健康」への意識が高まっております。

昨今のテレワークシーン増加や外出自粛でブルーライト、太陽光に対し目が敏感になっているなど、この夏、アイケアが重要になってきております。このような状況を踏まえ、Withコロナ時代の夏をシニアが快適に過ごすためのアイケアの重要性、最もケアすべき紫外線・ブルーライト・まぶしさの3要素から成る光ストレスの詳細、その対策としてメガネレンズの重要性について現役眼科医が語りました。



■プロフィール

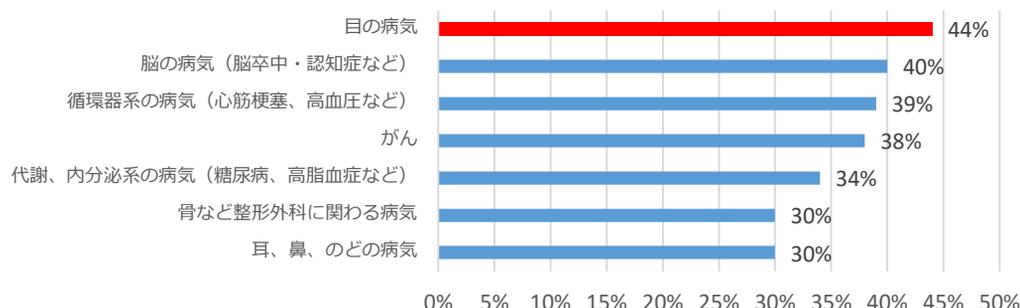
川端 秀仁/医学博士、かわばた眼科院長
日本眼科学会、日本ロービジョン学会に所属。大阪大学理学部、早稲田大学理工学部大学院、千葉大学医学部大学院で医学博士号を取得。

アクティブシニアの健康意識

■アクティブシニアが自身の健康について最も気にしているのは「目の健康」

2017年に実施した調査によるとシニアは自身の健康について「目の健康」を最も意識していることがわかりました。近年では、紫外線量の増加、外出自粛期間のテレワークやTV視聴時間の増加でブルーライトを日常的に浴びてしまう環境下で過ごすシニアも多く見られ、ニューノーマルな時代において、生活様式に合ったアイケアがより重要になってきております。

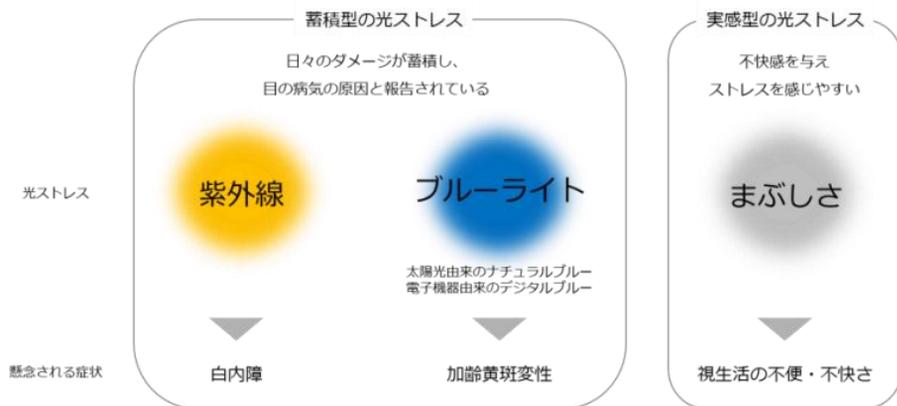
自身の健康について気にしていること



目の健康に関するアンケート 50-60代男女（n=398） 2017年5月実施

■対策すべきは光ストレス!?外出自粛を経たシニアの目の状態とは

「紫外線、ブルーライト、まぶしさ」は、私たちの日々の生活のストレスとなりうる、「光ストレス」と考えられます。特に夏の強い日差しは、光ストレスを強く感じさせます。ニューノーマルな時代を快適に過ごすためには光ストレス理解し、対策するアイケア方法が重要です。



紫外線の主な光源は日中の太陽光で、この太陽光は角膜や水晶体への影響が懸念されています。ブルーライトは私たちがよく知っているデジタル機器由来の「デジタルブルーライト」だけではなく、太陽光からの「ナチュラルブルーライト」もあります。「ナチュラルブルーライト」はデジタル機器の100倍から500倍のエネルギーを持つとの研究報告もあるので、日中のブルーライトの浴びすぎにも注意が必要です。ブルーライトは紫外線より目の奥まで届き、網膜への影響が報告されています。そして、加齢によって光をまぶしく感じやすくなる傾向があります。高齢の方は、まぶしさ対策を行うことでより快適に視生活を過ごすことができると考えられます。このように、「紫外線、ブルーライト、まぶしさ」は日常の中で私たちにストレスを与える、「光ストレス」と考えています。

また症状にもよりますが、紫外線が原因として知られている白内障の発症者は60代以上がほとんどです。加齢黄斑変性や緑内障といった症状も主には60代以上の患者さんが多いです。国内で調査した報告によると、白内障の場合、50代の約10%、60代の約30%、70代の約50-60%に症状が見られるとされています。光が原因となる目の疾患はまれではなく、将来的には半分以上の方に起こりうるものです。ただし、60代になって目が急に光に弱くなったというよりは、若いころからのダメージの蓄積が原因だと考えることが妥当だと思います。そのため、紫外線やブルーライトなど、その効果がすぐに実感できない光ストレスに対しても、できるだけ若いうちから予防対策を始め、60代以降もずっと続けることが大切だと思います。自然光に含まれるブルーライトは、日中の活動を高める効果など有益な働きもあるため、日中、適量の太陽光を上手に取り入れながら光ストレス対策を行うことも大切です。

■光ストレス対策としてのメガネレンズ

光ストレスは生活者が気づかないうちに、目に悪影響を与えている場合が多いです。異常を感じてから病院に来られても、すでに症状が進行しているケースが多いということです。日々、一般の方と接することが多い眼鏡業界には、もっと多くの方に光ストレス対策レンズを提案していただき、少しでも光ストレスのリスクを減らすようにしていきたいです。特に調光レンズは、光ストレス対策レンズとして最適です。目にダメージを与える、ブルーライト、紫外線をカットし、光（紫外線）に反応し、メガネレンズが着色します。屋内では通常のメガネとして、屋外ではサングラスとして使用できるため、まぶしさ対策もできる「光ストレス対策レンズ」です。全ての方に、快適な見え心地、そして健康対策を提案することで、結果的に生活者の快適で安心な暮らしに役立つと信じています。

ニコン・エシロールが提案する光ストレス対策レンズ

■紫外線、まぶしさ、ブルーライトをカット 調光レンズシリーズ「トランジションズ」

光（紫外線）に反応してレンズの色が変化する調光レンズで、1本のメガネで屋内では通常のメガネとして、屋外ではサングラスとして、レンズが光に合わせて変化する「ハイブリッドなメガネレンズ」です。光に合わせて色が変わるため、目にかかるストレスも非常に少なく、普段使いのメガネとサングラスの1本2役をこなします。屋内と屋外で紫外線、まぶしさ、ブルーライトをカットするため、快適なライフスタイルを提供します。

新たに発売された新シリーズ「トランジションズ GEN8」は、これまで懸念されていた変化した後クリアになるまでの退色スピードを改善（退色時間最大3分短縮）し、より快適な屋内と屋外の移動を実現しました。



屋内ではクリア、屋外で濃度が変化するからどんな場所でも快適な視界が維持でき、掛け替え不要。

選べるレンズカラーバリエーション



URL : <https://campaign.nikon-lenswear.jp/transitions/202004/>

■透明レンズで紫外線、ブルーライトをカット 「ピュアブルー UV」

ピュアブルー UVは無色透明なクリアレンズにも関わらず、紫外線を100%カット、自然光からのブルーライトを約80%カット※1する、光ストレス対策レンズです。

※1紫外線400nmまで100%カット、ナチュラルブルーライト（400-420nmの光）を約80%カット

レンズの色味や見えづらさが理由で、紫外線やブルーライトなど光のストレスへの対策を行っていない、または不快な思いをしながら対策を行ってきたシニアの方々を始めとする、全ての方々に、快適で安心できる日常をお届けするために開発されました。



URL : <https://www.nikon-lenswear.jp/products/pureblueuv/>

■会社概要

会社名：株式会社ニコン・エシロール

本社所在地：東京都墨田区両国2-10-8

代表取締役社長：ニコラ・バルビエ

事業内容：眼鏡レンズと関連商品および補聴器の開発、製造、輸入、販売、流通、サービスの提供

公式HP：<https://www.nikon-essilor.co.jp/index.htm>