

## ブルーライトカットメガネは子どもに悪影響？ 専門医が教える最新の目の守り方

予約開始と同時に Amazon ジャンル 1 位！ 人気眼科医の初の著書『スマホ時代の「眼」メンテナンス』4/24 発売



株式会社高橋書店（本社：東京都豊島区、代表取締役：清水美成）は、2025年4月24日（木）に『眼科専門医が教える最新知識 スマホ時代の「眼」メンテナンス』（著：栗原 大智）を全国の書店・オンラインストアで発売しました。

スマホや PC が生活の中心となった現代社会。私たちの目はかつてないほど酷使されています。実際に「スマホ老眼」「内斜視」など、スマホの見過ぎが原因で、目の不調を感じる人が増えているのです。不調を放っておくと、白内障や緑内障といった重大な病気のサインを見逃すほか、認知症などの原因にもなりかねません。目を守る知識は、現代を生きる私たちの「未来を守る知識」なのです。本書では、現代人の目のトラブルを SNS で人気の眼科専門医が、エビデンスに基づいて解説。正しい目のケアを身につけて、2つしかない大切な目を守りましょう！

Amazon 売れ筋ランキング 眼科学（本）/衛生・公衆衛生学（2025/3/29 調べ）

## SNS で人気の眼科専門医が、最新の目の知識を紹介

著者は、関東近郊で眼科専門医として働く一方で、「ドクターK@眼科医パパ」という名の SNS で人気の医師インフルエンサー。本書では、フォロワーに反響が高かった本当に知りたい目の正しい知識を紹介します。スマホ老眼、眼精疲労、白内障、緑内障、眼瞼下垂、ドライアイなど、気になる症状について、最新のエビデンスに基づいた治療法も解説しています。

片目を隠して

4文字目が見えにくい人は、



本書の146ページを開いてください

G O O I D

目の不調は年齢のせい、と放置するのは危険です

【当リリースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k\_koukoku@takahashishoten.co.jp

# あなたは大丈夫？ 誤った目の知識をアップデートしよう！

目からワロコが落ちる

## 目の常識 ウツ？ ホント？

あなたは、どれくらい目のことを知っているでしょうか。  
次の目の知識のうち、正しいと思うものに☑を入れてみてください。

- 疲れ目予防にはブルーライトカットメガネが効果的
- 目を温めるには、蒸しタオルを使うのがベスト
- ドライアイを治すには、目薬で潤いを補給するしか方法はない
- 目薬を全体にいきわたらせるため、1回に2滴以上さす必要がある
- メガネを清潔に保つには、皮脂汚れが落ちるよう温水で洗うと良い
- 転倒防止のため風呂はコンタクトレンズを付けて入ったほうが良い
- 20〜30代の若者は老眼にならない
- 20〜30代の若者は白内障にならない
- 認知症と視力は関連がない
- 視力回復には、ブルーベリーを食べるのが良い
- 目の紫外線対策には真つ黒なサングラスをかければ良い
- コンタクトレンズは摩擦に弱いため、こすり洗いはなるべく避ける
- 暗い部屋で本を読むと目が悪くなる

答えは次のページに

**この常識ぜんぶ正しくありません！**

## 【本書の主な内容】

- ・日本眼科学会が発表。ブルーライトカットメガネは、子どもに悪影響の恐れがある？
- ・スマホの使い過ぎで、患者が急増中「スマホ老眼」とは
- ・コンタクトを付けたままお風呂に入るとリスク大、アメーバによる感染症
- ・目にいい食品はブルーベリーではない？ ルテイン・ゼアキサンチンを効率的にとれる食品とは？
- ・海外で認証済み。「老眼を治す目薬」があるって本当？
- ・50代で4割、70代では9割！ 国民病ともいえる白内障のセルフチェックと治療法
- ・かぜ薬や花粉症の薬で急性発作のリスクも！ 日本人の失明原因1位「緑内障」
- ・ステロイド薬、睡眠時無呼吸症候群。緑内障のリスクを高める要因とは
- ・眼科医が教える、本当に腕のいい「眼科医」の見分け方

## 栗原大智（くりはら だいち）

日本眼科学会眼科専門医。関東近郊の総合病院で眼科診療に従事するかたわら、Webメディア「オンライン眼科」の編集長兼眼科医ライターとして、500以上の記事を執筆。目の健康、眼科に関する記事をほぼ毎日作成している。X（ドクターK@眼科医パパ）アカウントはフォロワー5.2万人超。

■ Webメディア「オンライン眼科」<https://doctork1991.com>

■ Xアカウント <https://x.com/doctork1991>

■ メディア出演/寄稿

「ABEMA ヒルズ」「日経メディカル」「Medical DOC」「JAFMate online」ほか多数

## 【書誌情報】

『眼科専門医が教える最新知識 スマホ時代の「眼」メンテナンス』

定価 1320円（税込） ページ数 192 判型 四六判 ISBN 978-4-471-03202-9

【当りースに関するお問い合わせ先】株式会社 高橋書店 広報部

TEL : 03-5957-7061 FAX : 03-5957-7079

〒170-6014 東京都豊島区東池袋 3-1-1 サンシャイン 60 14F MAIL : k\_koukoku@takahashishoten.co.jp