

話を聞いたのは……

坪田一男先生

医学博士。日本眼科学会認定眼科専門医。慶應義塾大学医学部眼科教授。日本抗加齢医学会理事長などの要職を歴任。現在は近視研究会、近視予防フォーラムの代表として、失明要因ともなり得る近視の研究に取り組む。http://tsubota.ne.jp/

有田玲子先生

眼科医。さいたま市の伊藤医院副院長。京都府立医科大学卒業、同大学院博士課程卒業。東京大学眼科臨床研究員。慶應大学非常勤講師。ドライアイとマイブーム機能不全の研究に取り組み、最先端治療を提案する。www.itoh-clinic.com/

おうち時間のデジタル依存で
近視とドライアイが急増!?

遊びにも旅にも行かないステイホーム生活、目への悪影響が懸念されている。その筆頭が、世界的にも問題になっている近視。近視と光研究の第一人者、坪田一男先生がレクチャーする。「PCやスマホを使う時間は増え、屋外で過ごす時間は極端に減少。近視の増加や進行を加速させる可能性が……。近視は網膜剥離や黄斑浮腫、緑内障などの合併症の大きな要因となります」。一度近視になったら、矯正はできても完治は不可能。優先すべきはとにかく進行を止めること。その予防法のカギを見つけたのが、坪田先生率いる慶應大学医学部眼科の研究チームだ。「太陽光に含まれるバイオレットライトに近視のコントロール効果があることが確認されました。目のためにも日中はできるだけ外に出て太陽光を浴びることを推奨します。そして夜になったら、睡眠ホルモンであるメラトニンを分泌させるために、ブルーライトカット眼鏡を装着。光と健康の知識も必要な時代です。光の生活習慣も見直しましょう」

一方、デジタル依存度が進み、ドライアイも増加中。ドライアイ治療に注力する有田玲子先生が説明。「以前、ドライアイは涙の分泌不足が原因と考えられていましたが、実は脂が足りないタイプのドライアイ人口が多いことがわかってきました。それを知る検査や治療法が確立されたのも最近のこと。原因を見極めてケアすれば、コントロールは可能です。また、中性脂肪や悪玉コレステロールの過多、産後や更年期のホルモンバランスの乱れ、そして睡眠不足で交感神経が優位になることなどもドライアイの引き金に。血流が豊富なまぶたは体内の状態を反映するので、心身のコンディションを整えることも必要です」



All in the Eyes

デジタル時代の瞳ビューティー。

リモートワークにも慣れ、心身のストレスが減る一方で、じわじわダメージを受けているのが、目。一日中家の中で過ごし、パソコンやスマホを見続ける生活は、目の疲れに乾き、機能低下、エイジングまで加速させる。デジタル時代に、潤いにあふれたヘルシーな瞳をキープするスキルを身につけて。

Photos: Benjamin Kaufman, Sachiko Fujii (cutout) Illustrations: Licaco Kacuta
Text: Eri Kataoka Editor: Yu Soga

Preventing Digital Eye Strain

スマホやPCは瞳に“悪”じゃない？ 上手に付き合うための基礎知識。

私たちの生活を快適にし、仕事と情報と楽しみを、早く深く広げてくれるデジタルデバイス。恩恵を受けながら、目を守ってスマートに共存する方法を、専門家がアドバイス。

Q. 目をいたわる 在宅ワーク環境とは？

A. リモートワークが定着し、仕事スペースの整備を考える人も。ノートPCなら移動は簡単なので目に優しい環境を選びたい。「窓に背を向けなくて、窓際や窓に向かって仕事をしましょう。窓ガラスはバイオレットライトを遮断するので、窓を開け、窓からの距離は近いほどベター。疲れたら外に視線を向けて目を休めて。さらに可能なら、テラスやベランダに出て青空の下で仕事を。脳も晴れやかになり、クリエイティビティも上がるはず」（坪田先生）。もちろん紫外線ダメージを防ぐために、肌には鉄壁のUVカットを。また、画面の位置にも工夫が必要。「目の表面積が増えると乾きやすいので、モニターは目線と平行かやや下に」（有田先生）



Q. ブルーライトと 体内時計の関係って？

A. PCやスマホだけでなくテレビやLED照明からも放たれるブルーライト。「ブルーライトとは、太陽の光にも含まれる強く明るい光。私たちの目の網膜には、ブルーライトに反応しサーカディアンリズム（ほぼ24時間周期の体内リズム）を司っている、第3の視細胞が存在。朝から午後3時までにブルーライトをたっぷり浴びることで、体が昼の活動モードに。ただし夜まで浴び続けると、睡眠を司るホルモンのメラトニン分泌が抑えられるなど、サーカディアンリズムが乱れる。常態化すると睡眠障害や鬱状態、肥満や生活習慣病、がんのリスクも増え、老化が進行する原因にも。寝る前のブルーライトはメラトニンを抑え眠りの質が低下するので厳禁」（坪田先生）

Q. ドライアイに目薬が 逆効果？

A. 目が乾くたびに目薬をさす。この習慣は見直したほうが良さそう。「目の中には7μl程度しか水分が入るスペースはありません。目薬は1滴約50μlなのでほぼふれている状態。小さい植木鉢にバケツで水やりをするようなもので、さし過ぎると必要な栄養分まで出てしまいます。市販品でも処方薬でも、指定された回数以上はささないで。それでも乾くなら目薬よりまばたきを。ちなみに充血は、目に酸素を運んで疲労を回復させるために白目の血管が太くなった結果。炎症やアレルギーが原因の場合もあるので、血管を収縮させて充血を取る目薬の乱用は避けて。ハウスダストによるアレルギー性結膜炎や、紫外線による白目の黄ばみも要注意」（有田先生）



Q. VDT作業で進行する 近視は予防できる？

A. PCやスマホなどのディスプレイを使ったVDT作業が増え、世界中の大人と子どもにも増加する近視。その可能性として注目されているのが、太陽光に含まれるバイオレットライト。「条件は、1日2時間を自然光から午後3時までに外で過ごすこと。直射日光を浴びなくても、木陰や曇りの日でも十分です。バルコニーで仕事や読書してもOK。バイオレットライトが近視の予防と進行を抑止し、さらに遠くを見ることにも有効。時計も整うので、一石二鳥三鳥にも」（坪田先生）。もし今見えづらさを感じているなら視力検査を受けて、年齢を過ぎたら2年に1度はチェックが必要」（有田先生）



バイオレットライトと 紫外線の違いは？

紫外線と隣り合わせの可視光線で、360nmから400nmと紫外線より波長が長いバイオレットライト。紫外線はカットしてバイオレットライトを通すサングラスも発売中近!

Photo: Benjamin Kalman / Trunk Archive / AFLO

話を聞いたのは……

坪田一男先生
医学博士。日本眼
慶應義塾大学医学
齢医学会理事長な
は近視研究会。近
表として、失明要
研究に取り組む。

有田玲子先生
眼科医。さいたま
京都市立医科大学
程卒業。東京大学
大学非常勤講師。
ム腺機能不全の研
治療を提案する。w

おうち時間
近視とドラ

遊びにも
生活、目への
その筆頭が
る近視。近
一男先生が
ホを使う時
は極端に減
させる可能
黄斑浮腫、
要因となり
矯正はでき
きはとにか
防法のカギ
いる慶應大
「太陽光に含
近視のコン
認されました
だけ外に出
奨励します。そ
ルモンである
めに、ブルー
光と健康の知
生活習慣も見
一方、デジ
アイも増加中
有田玲子先
アイは涙の分
いましたが、
ドライアイ人
ました。それ
されたのも最
ケアすれば、
また、中性脂
過多、産後や
の乱れ、もし
位になること
に。血流が豊
反映するので
整えることも

4 Tips for Eye Health

あなたの目の疲れを軽減する4つのTO DOリスト。

朝から晩までディスプレイと向き合う生活の中で、少しでも目の負担を減らし、瞳の輝きを守る方法は？
眼科医の有田玲子先生が、潤い力をアップし、健康的で疲れにくい目をキープする習慣を提案する。

(左) ブラシでまつ毛にのせるクレンジングバーム。負担をかけずにマスカラをオフ。アイラッシュケアアンドトリートメントリムーバー ¥2,800 / THREE
(右) まつ毛の根元を洗浄しメントで爽快感も。目に優しい弱アルカリ性。アイシャンプーリフレッシュ 95ml ¥2,700 MEDIPRODUCT(メディプロダクト)



目を癒す、ブリンクエクササイズって？

目を潤す、まばたきの筋トレ。
1、2でまばたきして、3でぎゅーっと力を入れて1分程度目を閉じる。合言葉は、ブリンク・ブリンク・スクイーズ。むくみが取れて血流もアップ。

☑ To Do

まばたきはタイマーで習慣化。

長時間のVDT作業でドライアイが進行する理由は、まばたきの減少。「通常1分間に平均12~13回のまばたきだが、PC作業に集中すると3~4回に。上下のまぶたがしっかり閉じることで、涙腺から水が、マイボーム腺から脂が分泌し、瞳を潤します。浅いまばたきでは効果は半減。ドライアイを緩和する特効薬は目薬よりも1回のまばたき。忘れがちなので、タイマーをセットして1時間に1度はまばたき休憩を」(有田先生)



☑ To Do

目の際まできちんと洗えているか要確認。

乾かない脂を出すマイボーム腺の機能不全に影響しているのが、8割の日本人に存在する寄生虫、別名まつ毛ダニ。「ある程度なら問題はないのですが、脂を食べて生きる寄生虫なので、異常繁殖すると、細菌感染を起こすものもらいや、マイボーム腺の出口が詰まるなどのトラブルに。繁殖を防ぐためには、夜のクレンジングでまつ毛の際まで丁寧に洗浄するリッドハイジーンを習慣にして。温めた後に洗うとより効果的」(有田先生)

☑ To Do

温めケアで目の脂にアプローチ。

蒸発しにくい涙には、マイボーム腺からの脂が不可欠。「最近増えているのが、脂が足りないタイプのドライアイ。脂を増やす目薬やIPL照射という最新治療もありますが、セルフケアなら体内にオメガ3を補いつつ、マイボーム腺の脂を溶かす温熱アイマスクが効果的。ただし目もとが濡れると乾くときに温度が下がり、脂が固まります。肌が濡れないあずきのアイマスクのほか、蒸しタオルならビニールを挟んで」(有田先生)



☑ To Do

PC作業には、近距離仕様の眼鏡を。

もう時間が増え、コンタクトから眼鏡に替える人も多い。「その場合眼鏡の度数を要チェック。外用の眼鏡で長時間パソコン作業をすると、ピントを合わせるために筋肉に過度な力が入り、目の奥が痛くなったり、まぶたが痙攣を起こしたり。眼鏡が必要なにかけていない場合、乱視や遠視の場合も同様。25歳を過ぎると眼球も老化し疲れやすくなるので、近距離用かつブルーライトカット眼鏡を大至急！」(有田先生)



(上) じんわり温かい小豆の天然蒸気とほどよい重みが快適。レンジで加熱し250回繰り返し使える。桐灰 あずきのチカラ 目もと用 ¥780 KOBAYASHI PHARMACEUTICAL (小林製薬)

(下) 北海道産小豆を保温性に優れた柔らかなコットンカバーでホールド。コムを耳にかければ体の動きも自由。小豆の温熱アイマスク ¥3,000 NAKAGAWA-MASASHICHI (中川政七商店)

