

～急増する「スマホ老眼」の実態を調査～

電車スマホ、寝転びスマホ・・・「スマホ老眼」につながる NG 習慣とは？ 眼科医も警鐘！ 肩こり、頭痛などの症状が出たら要注意 原因は「ピント調節筋」の使い過ぎ！ 目薬を使った対策も

参天製薬株式会社（本社：大阪市、代表取締役社長 兼 CEO 黒川 明）では、このたび、「スマホ老眼」を自覚する10～50代のスマートフォンユーザー男女500名を対象とした意識・実態調査を行いました。また、調査結果をふまえて、眼科医の荒井宏幸先生に、「スマホ老眼」の原因と対策についてお話を伺いました。

【調査概要】	調査名	：「スマホ老眼」に関する意識・実態調査
	調査対象	：10～50代のスマートフォンユーザー男女500名（性別・年代で均等割り付け） ※事前調査で「スマホ老眼の自覚がある」と回答した方
	調査期間	：2016年6月2日（木）～2016年6月7日（火）
	調査方法	：インターネット調査

1：「スマホ老眼」とは

多くの現代人にとって、スマートフォンはもはや生活に欠かせないアイテムです。一方で、スマートフォンの長時間利用による健康被害も問題になっています。その1つが「スマホ老眼」です。

「スマホ老眼」とは、スマートフォンを長時間利用する生活を続けることで、目のピントが合いにくくなる症状のこと。通常「老眼」といえば、加齢による老化現象をさしますが、この「スマホ老眼」の場合は、スマートフォンの利用による目の酷使が原因のため、若い年代であっても、老眼のような症状があらわれることとなります。

2：「スマホ老眼」に関する意識・実態調査

今回当社では、事前アンケートで「スマホ老眼」の自覚があると回答した、10～50代のスマートフォンユーザー500名に調査をおこないました。

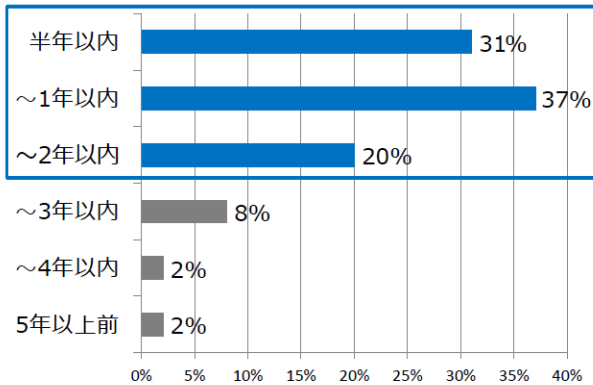
◆約8割が、週に1回以上「スマホ老眼」の症状を自覚

まず、「スマホ老眼」を初めて自覚したタイミングを聞いたところ、「1年以内」（37%）、「半年以内」（31%）という人が多い結果に。大半の人が、ここ最近になって「スマホ老眼」の症状に気付いた様子がうかがえます。〈グラフ1〉

また、「スマホ老眼」を自覚する頻度を聞いたところ、「週に5回以上」が27%、「週に3～4回くらい」が21%、「週に1～2回くらい」が30%という結果に。合計すると、「週に1回以上、症状を自覚している人」が8割近くにのぼることになります。〈グラフ2〉

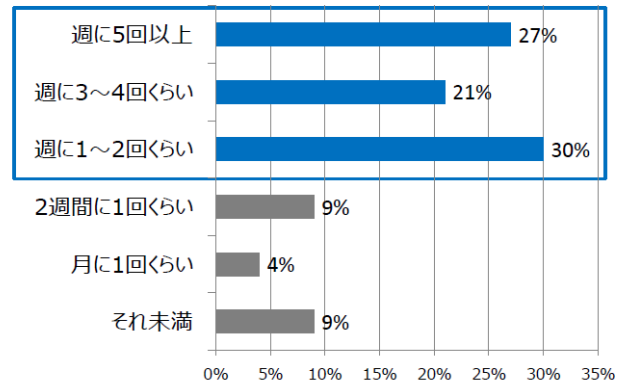
<グラフ 1>

Q : 「スマホ老眼」を初めて自覚した
タイミングはいつでしたか？



<グラフ 2>

Q : 「スマホ老眼」を自覚する頻度として
当てはまるものをお選びください。



◆平日のスマホ利用時間は平均「3.4 時間」…寝転びながらの利用、歩きながらの利用も

それでは、「スマホ老眼」を自覚するユーザーたちは、スマートフォンをどのように利用しているのでしょうか。

まず、「スマートフォンの利用時間」を聞いたところ、平均は平日「3.4 時間」、休日「4.0 時間」という結果に、**平日・休日にかかわらず、スマートフォンを長時間利用している**人が多いようです。また、スマートフォン利用時の習慣として、「寝ころびながら使用することがある」人は84%、「電車の中で使用することがある」人は67%、「歩きながら使用することがある」人は52%という結果になりました。

◆「スマホ老眼」だけじゃない！ 同時に、「肩こり」や「頭痛」などの症状を感じている人も

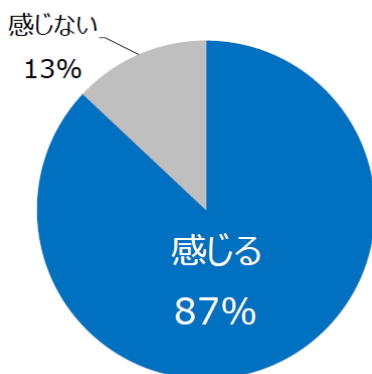
「スマホ老眼」の人は、スマートフォンの長時間利用が原因で、目以外の場所に不調を感じている場合も少なくないようで、**「スマートフォンを長時間利用した後に、目以外の不調を感じたことがある」人は 51%**という結果に。具体的な症状としては、**「肩こり」が 83%、「頭痛」が 61%、「全身の倦怠感」が 35%**という結果になりました。

◆対策の必要性を感じつつも、できていない人が多数

そこで、「スマホ老眼」対策の必要性を感じるかを聞いたところ、**87%と約 9 割が「感じる」と回答**。<グラフ 3> 一方で「スマホ老眼」の対策をしている人は17%と、わずか1割台。<グラフ 4> **残る 8 割以上は、症状を自覚しながらも対策ができていないこと**になります。

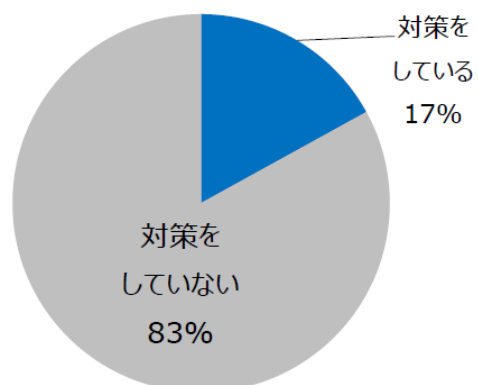
<グラフ 3>

Q : 「スマホ老眼」対策の
必要性を感じますか？



<グラフ 4>

Q : 「スマホ老眼」対策をしていますか？



3：眼科医・荒井宏幸先生に聞く「スマホ老眼」の原因と対策

さらに今回は、『スマホ老眼は治る！』（扶桑社）の著者で、眼科医の荒井宏幸先生に「スマホ老眼」の原因と対策についてお話を伺いました。

◆「老眼」と「スマホ老眼」の違いとは？

一般的な「老眼」は、加齢が原因。水晶体が加齢とともに硬くなって、弾力性を失うために出てくる変化と言えます。

一方の「**スマホ老眼**」は、**水晶体を薄くしたり厚くしたりする「ピント調節筋」（毛様体筋）の使い過ぎが原因**です。「水晶体自体の異常」ではなく、「筋肉の使い過ぎ」で動きが悪くなり、結果として、老眼と同じようにピントが合いにくくなるなどの症状が起こります。100メートルを全力でダッシュした直後は、足の筋肉が疲労してうまく歩けないこともあると思いますが、ちょうどそれと同じようなイメージです。

◆肩こり・頭痛・倦怠感は、「スマホ老眼」のサイン!?

「スマホ老眼」は、眼精疲労の延長にあります。**目の症状だけでなく、「肩こり」「頭痛」「倦怠感」なども眼精疲労のサイン。**すでにこのような症状がある方は注意が必要です。そのまま目を酷使すると、ドライアイなどの症状が起き、やがてピント調節が不全になる「スマホ老眼」にもつながることになります。

◆電車スマホ、歩きスマホ・・・「スマホ老眼」につながる NG 習慣とは？

1日あたりのスマホ閲覧時間が、長ければ長いほど「スマホ老眼」になりやすいと言えます。特にスマホを手放せない人は、**電車に乗りながら、歩きながら、寝ながら…など「ながらスマホ」をする傾向**にあります。まずは、こうした習慣をやめて、少しでもスマホから離れて過ごすことが重要です。

また、スマートフォンは、テレビやパソコンに比べて文字が小さいので、ただでさえ目の「ピント調節筋」を酷使することにつながりますが、**「電車スマホ」「歩きスマホ」「寝転びスマホ」は、ブレたり揺れたりする中で画面に集中することになるため、より筋肉が疲れやすくなります。**そういった意味でも、これら3つは特によくない習慣であると言えます。

◆眼科医が教える「スマホ老眼」の対処法・・・「ピント調節筋」に働きかける目薬も

特に若い人は回復が早いので、「スマホ老眼」の症状が出て一時的なものだと思い、そのままスマートフォンを見続けてしまいがちです。しかし、**平気だと思いこんでいても、疲労は蓄積されていくもの**です。

対策としては、まず第一にスマホに依存し過ぎないこと。メールはパソコンで送るなど、なるべくスマホではないもので代用しましょう。また、学生など若い方は、スマホゲームに夢中になり過ぎないように。未成年に対しては親御さんも、連続して長時間利用していないか、注意を払ってあげてください。

また、**すでに症状が出ている人は、「ピント調節筋」（毛様体筋）の血流を改善し、筋肉疲労を取り除いてあげることが重要**です。最近では、「**ピント調節筋」（毛様体筋）の調節機能を改善する目薬**も登場しています。特に、毎日目を酷使する人は、**時間を決めて毎日同じ時間に使用する**ことをおすすめします。

【専門家プロフィール】

荒井宏幸（あらいひろゆき）

医学博士・眼科専門医。1990年、防衛医科大学卒業後、同大学付属病院眼科航空自衛隊医官。現在、医療法人社団ライト理事長、みなとみらいアイクリニック主任執刀医、クイーンズアイクリニック院長、防衛医科大学非常勤講師などを務める。著書に、『スマホ老眼は治る！』（扶桑社）、『目は治ります。』（バジリコ出版）など。

参考：参天製薬の疲れ目対応目薬「サンテメディカル 10」「ソフトサンティア ひとみストレッチ」

参天製薬では、「ピント調節機能」を改善する疲れ目対応目薬として、「サンテメディカル 10」および「ソフトサンティア ひとみストレッチ」を展開しています。

「サンテメディカル 10」は、**ピント調節筋*1 に直接働いて**、目の疲れを緩和する点眼薬です。また、**10の有効成分**により、眼疲労の改善に効果を発揮するだけでなく、**目の組織代謝を円滑にし、疲労回復を促進**。さらに、**かゆみ・充血**を改善する有効成分、**炎症**に効く有効成分も配合しています。

ピントが合いにくい、夕方になると目がズッシリ重い、目が凝るような感じがするなど、つらい目の疲れを感じている方におすすめです。

「ソフトサンティア ひとみストレッチ」は、**ピント調節筋*1** のコリをほぐすネオスチグミンメチル硫酸塩とビタミン B₁₂の2種類の成分、組織代謝を促進するビタミン B₆を最大濃度配合*2。**瞳をやさしく包む、しっとりしたさし心地で、防腐剤無添加*3**。すべてのタイプのコンタクトレンズ [ハード・ソフト・O₂・ディスポーザブル (使い捨て)] *4 を装着したまま点眼することができます (コンタクトレンズをお使いでない方にも、幅広くご使用いただけます)。

*1:毛様体筋 *2:一般用眼科用薬製造販売承認基準の最大濃度

*3:防腐剤 (ベンザルコニウム塩化物など) は配合していません。 *4:カラーコンタクトレンズの装着時には使用しないでください。



◇ 「サンテメディカル 10」製品概要

商品名	サンテメディカル 10
医薬品分類	第2類医薬品
容量	12mL
成分	<p>ビタミンB₁₂ (シアノコバラミン) : 0.02%、ネオスチグミンメチル硫酸塩 : 0.005%、 ビタミン B₆ (ピリドキシン塩酸塩) : 0.05%、パンテノール : 0.05%、 L-アスパラギン酸カリウム : 1.0%、タウリン : 1.0%、 クロルフェニラミンマレイン酸塩 : 0.03%、イプシロン-アミノカプロン酸 : 1.0%、 グリチルリチン酸二カリウム : 0.1%、塩酸テトラヒドロゾリン : 0.03%</p> <p>【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、クロロブタノール、ベンザルコニウム塩化物液、ホウ酸、 d-ボルネオール、l-メントール、pH 調節剤</p>
効能・効果	目の疲れ、結膜充血、目のかすみ (目やにの多いときなど)、目のかゆみ、眼病予防 (水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど)、眼瞼炎 (まぶたのただれ)、紫外線その他の光線による眼炎 (雪目など)、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感
用法・用量	1回 1~3滴、1日 5~6回点眼してください。
注意事項	※本剤は点眼後、ときに口中に甘味を感じることがあります。これは成分のひとつであるグリチルリチン酸二カリウムが、涙道を通して口中に流れ出てくることによるもので、品質などの異常によ

	るものではありません。
液の色	赤色透明
メーカー希望小売価格	1,200 円（税抜）

◇ 「ソフトサンティア ひとみストレッチ」製品概要

商品名	ソフトサンティア ひとみストレッチ
医薬品分類	第 3 類医薬品
容量	5mL×4 本入
成分	ビタミンB ₁₂ （シアノコバラミン）：0.02%、ネオスチグミンメチル硫酸塩：0.005%、 ビタミンB ₆ (ピリドキシン塩酸塩)：0.1% 【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、ホウ酸、ポビドン、等張化剤、pH 調節剤
効能・効果	目の疲れ、ソフトコンタクトレンズまたはハードコンタクトレンズを装着している時の不快感、眼病 予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入った時など）、目のかすみ（目やにの多い時など）
用法・用量	1 回 1～3 滴、1 日 5～6 回点眼する。
コンタクトレンズ対応	ハードコンタクト○、ソフトコンタクト○、O ₂ レンズ○、 使い捨てコンタクト○、カラーコンタクト×
注意事項	目薬には、ソフトコンタクトレンズ装着時に使用できるものと使用できないものがあります。ソフト コンタクトレンズを装着したまま目薬を使用する場合は、外箱や添付文書を確認し、必ず、ソ フトコンタクトレンズ装着中に使用できる目薬を使用しましょう。 なお、本品はカラーコンタクトレンズの装着時は使用しないでください。 ※使用期限を過ぎた製品は使用しないでください。また、使用期限内であっても、本品の開栓 後は約 1 か月を目安に使用してください。
液の色	赤色澄明
メーカー希望小売価格	1,200 円（税抜）

本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

トレンドーズ株式会社

TEL：03-5774-8871 FAX：03-5774-8872

E-mail：press@trenders.co.jp

製品に関するお問い合わせ先

参天製薬株式会社「お客様相談室」 TEL：0120-127-023