

金曜日は2人に1人が「目の開き」が低下！「目が開かにくい…」は“デジバテ”のサイン！？
全身疲労につながる前に目もと温めでケアを

監修：産業医／健康科学アドバイザー 福田千晶先生

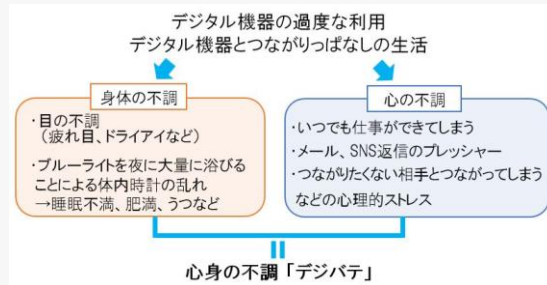
女性の健康力向上を通じた社会の活性化への貢献を目指す『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』（代表：対馬ルリ子／産婦人科医）では、スマートフォンやPC、タブレット端末などのデジタル機器の使用と心身の疲れに関する意識調査を、首都圏在住の643人（20代～40代の有職男女）を対象に実施しました。

<「デジバテ」の実態>

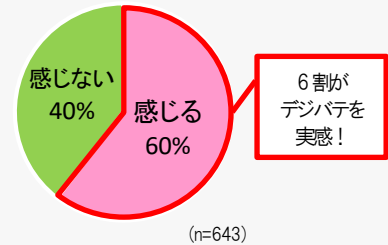
① 6割が実感する「デジバテ」*

*「デジバテ」とは、当研究会が命名した、デジタル機器を長時間使用し「つながりっぱなし」の状況が続くことで起こる心身の不調の総称です。デジタル機器の普及により、現代社会は飛躍的な利便性を享受できるようになった反面、本調査では、多くの人が目の疲れだけでなく睡眠不満、翌朝の活力低下など様々な心身の不調を感じていることが明らかになりました。全体では6割がデジバテを感じており（グラフ①）、とくに20代は7割と、若い世代ほど実感しています。（P3参照）

【デジバテのメカニズム】



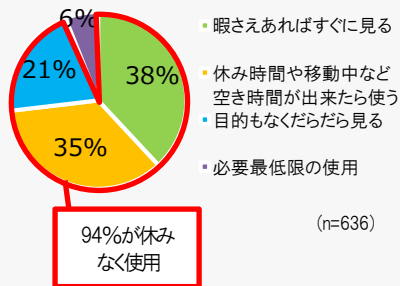
グラフ① デジタル機器とのつながりっぱなしによる心身の疲れを感じるか



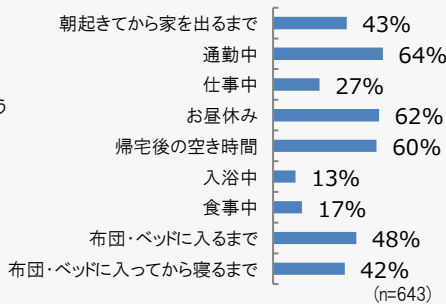
② スマートフォンの使用実態とその影響

スマートフォンは「暇さえあればすぐに見る」人が最も多く、逆に必要最低限の使用を意識する人は6%と、多くの人が休み無く使用していることがわかりました。（グラフ②）また、約4割は、寝る直前までスマートフォンを使用しています。（グラフ③）寝る前の使用により「朝すっきり起きられない」「体がだるい」などの不調を感じている人が多く、日常生活にも影響が出ていることがわかります。（グラフ④）

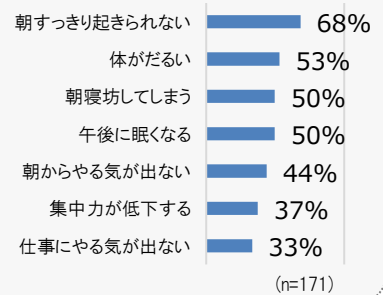
グラフ② スマートフォンの使い方について



グラフ③ スマートフォンをよく使用するシーン



グラフ④ 寝る前のスマートフォン使用による翌日の影響



今回の調査結果について、産業医として、働く人の健康を見守り続けている医学博士・健康科学アドバイザーの福田千晶先生は、「デジバテ」の症状や原因、対策について次のように述べています。

■ デジタル機器に振り回される現代人。その不調は“デジバテ”かも？

CMやトークなどぼーっと画面をみる時間があるテレビとは異なり、スマートフォンやPCの使用は、常に集中、緊張した状態が続きます。交感神経が優位になり続けるため、リラックスしにくくなります。集中により時間経過に気づきにくいのも特徴で、「同じ姿勢をとり続ける＝同じ箇所負担がかかり続けること」となり、肩や首、腰などさまざまなパーツに疲れやだるさが出てきます。

デジタル機器の普及により生活は便利になったはずなのに、気づけば「デジタル機器に振り回される」生活になりがちです。「人と繋がりが続いてもリラックスできない」ことや、「連絡が来るのではというプレッシャー」「他人と自分を比べて落ち込む」といった負担を感じ、逆に慌しくなったと感じる人は多いでしょう。心が疲れると、睡眠の質の低下や、疲れが取れない、頭痛、胃腸の不調など心身にさまざまな影響が出てきます。心の疲れを癒すために食べすぎ、肥満につながることも考えられます。

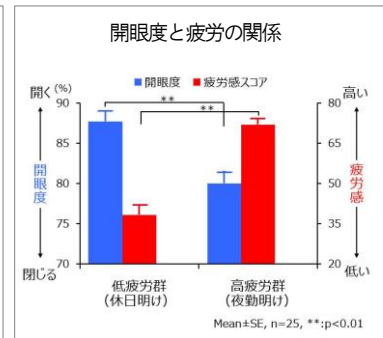
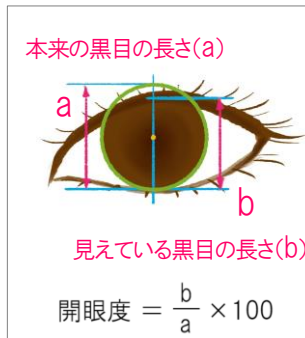
■ 目の開きは「疲れのパロメーター」になることが明らかに

自分では気づきにくい“デジバテ”ですが、ひとつの目安となるのが“目の開き”です。目の開き具合と心身の疲労は関係があるということが分かってきました。自分の目をチェックして、疲れの状態を把握しましょう。

◇ 目を見れば「疲れ」がわかる！

その人の本来の黒目のサイズに対して、現在どの程度黒目が見えているかを表す数値が「開眼度」です。身体的・精神的負担が大きく、デジタル機器にも囲まれた環境で働く看護師を対象に行った実験[※]では、休日明けの開眼度は高く、疲労感スコアは低い状態でした。一方、疲労がたまっていると考えられる夜勤明けでは開眼度が低く、疲労感スコアは高いという結果に。このことから、「疲労感が高くなると開眼度は下がる」という関係性が明らかになり、開眼度は疲れの新しい指標となる事がわかりました。

※花王調べ。対象:30代~40代のICUに勤務する女性看護師(n=25)

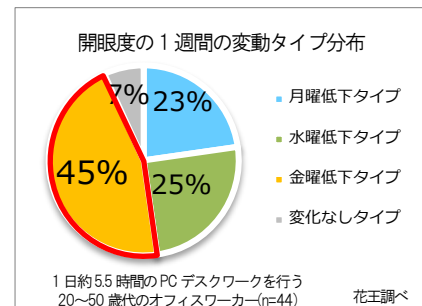


花王調べ

◇ 金曜日は「開眼度」が低下。目の不調を感じたらケアのタイミング！

オフィスワーカーを対象に一週間の開眼度を計測したところ「金曜日に開眼度が低くなるタイプ」が最も多く(45%)、2人に1人は金曜日に開眼度が低下していることがわかりました。

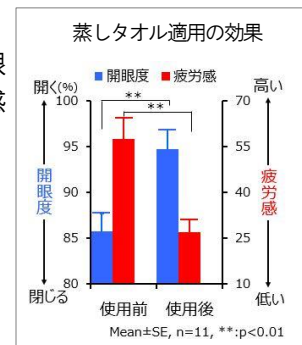
多くの人で開眼度が下がりやすい金曜日や水曜日は、重点的にケアをするタイミングの1つの目安となるといえるでしょう。



花王調べ

◇ 目もとと温めで「開眼度」UP！全身の疲労も緩和

デジバテ対策の一つとして効果的なのが「目もとと温め」。オフィスワーカーを対象に、開眼度、疲労感、表情の実験を行ったところ、蒸しタオルで約10分間目もとを温めると、疲労感が軽減し、開眼度も増加することがわかりました。



30代女性オフィスワーカー(n=11) 花王調べ

■ 「デジバテ度」チェックリスト

現在のデジバテ度をチェックして、デジタル機器の付き合い方を見直しましょう！

<3つ以上当てはまったら要注意！>

- 就寝前にベッドの中でスマホを使用している
- 仕事ではPCに向き合っていることが多い
- 一日中、スマホを手放せない
- 夜、なかなか寝付けないことがよくある
- 朝スッキリと起きられないことが多い
- 昼間は身体も気分もだるく、スマホはできるが、他のことはやる気がおきない
- 朝、目が開けにくい。
- 目が疲れる。目がゴロゴロしたり、充血するなどの不調がよくある
- 目薬をさすと目の疲れがやわらぐ
- 目がかすんだり、見づらいと感じることがよくある

ウーマンウェルネス研究会作成

■ デジバテを解消するための3つのポイント

スマートフォンやPCの使用は、集中、緊張した状態が続くために、時間の経過に気づかず、長時間使用し続けてしまいがちです。

“デジバテ”が重症化する前に、デジタル機器の使い方を工夫したり、疲れをケアしておくことが重要です。

1. スマートフォンの上手な使い方

◇ 寝る2時間前には電源をオフに！

仕事でもプライベートでも欠かせないツールとなっているデジタル機器ですが、せめてプライベートの時間は、使用のルールを設けるとよいでしょう。寝る2時間前にはスマートフォンやPCの電源はオフにしましょう。

◇ スマートフォンのスタンドや色合い調節機能を活用

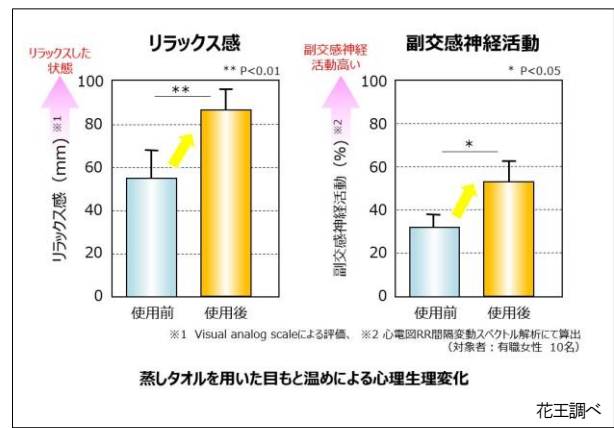
お気に入りのスマートフォン用スタンドを用意するなど、置き場所を決めておけば、手元から離す習慣をつけやすいでしょう。また、ディスプレイの色合いを調節する機能も活用し、目に負担をかけないようにしましょう。

2. 目もとを温めて、リラックス！

スマートフォンやPCを使用しているときは、交感神経が優位になった緊張状態が続きます。緊張から来る“デジバテ”の解消には、リラックスと十分な睡眠が重要です。

目もとを温めることは、目の不調のケアだけではなく、緊張の続く日常生活を、リラックスモードに切り替えるのにも有効です。目もとには温度を感じる感覚神経が多く集まっています。心地よさを感じやすい約40℃前後の温熱で目もとを温めると、緊張がほぐれます。蒸しタオルによる蒸気温熱は乾いた熱に比べて、身体に多くの熱を伝え、皮膚を深く広く温めることができます。

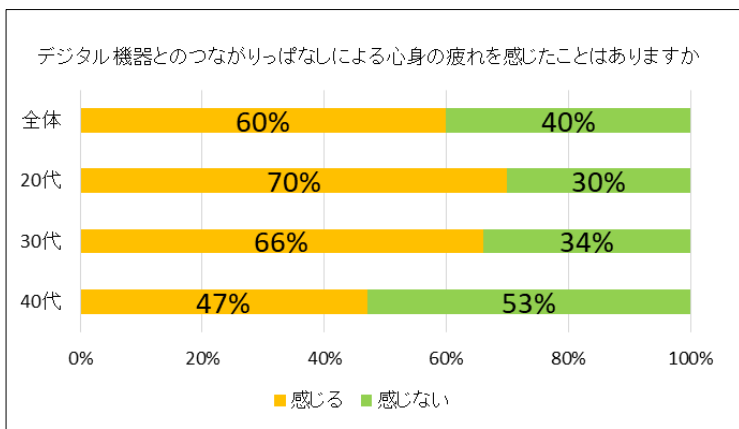
こうした副交感神経活動が優位になるようなリラックスできる習慣を取り入れることは、質の高い睡眠にもつながります。



3. 頭皮のコリをケア

疲労がたまり目が開きにくくなってくる＝まぶたが下がると、まぶたを上げるために、頭皮の筋肉に負担がかかります。頭皮のコリは頭痛を引き起こすため、手でマッサージしコリをほぐしましょう。

《意識調査 ご参考》



<調査概要>

調査方法：インターネット調査 調査期間：2018年5月11日～5月13日
調査対象：首都圏の20歳～49歳の有職男女643名
調査内容：デジタル機器の使用と心身の不調に関する意識調査

監修：福田 千晶(ふくだ ちあき)



【現職】

医療法人高友会 クリニック勤務

日本リハビリテーション医学会専門医、日本東洋医学会専門医

日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医

日本人間ドック学会専門医、日本体力医学会健康科学アドバイザー

医学博士

【経歴】

慶應義塾大学医学部卒業。東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学科勤務を経て、クリニック勤務および嘱託産業医。

また、健康科学アドバイザーとして執筆、講演、テレビ・ラジオ番組への出演などで活躍。

●ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao とは

『ウーマンウェルネス研究会 supported by Kao』は、現代女性のライフステージごとに異なる様々な心身の不調を解消し、女性が健康で豊かな生活を送り充実した人生を実現することを願って、医師や専門家、企業が集い2014年9月1日に発足いたしました。女性のウェルネス実現のために、公式サイト「ウェルラボ」(<http://www.well-lab.jp/>)やイベントなどを通じて、女性が知っておきたい健康の基礎知識や不調への対応策など、心身の健康に役立つ情報を発信します。

●ウーマンウェルネス研究会の概要

- ・発 足 日：2014年9月1日
- ・医師・専門家：対馬 ルリ子（産婦人科医、対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座院長）
（50音順）小島 美和子（管理栄養士、有限会社クオリティライフサービス 代表取締役）
（敬称略）川嶋 朗（統合医療医、東京有明医療大学 保健医療学部鍼灸学科 教授）
中村 格子（整形外科医、スポーツドクター、Dr.KAKUKO スポーツクリニック院長）
福田 千晶（産業医、内科医・リハビリ医、人間ドック専門医、健康科学アドバイザー）
渡邊 賀子（漢方専門医、麻布ミュージッククリニック名誉院長）
- ・協 賛：花王株式会社、株式会社カーブスジャパン、パナソニック株式会社（五十音順）
- ・Web サイト：『ウェルラボ』：<http://www.well-lab.jp/>（2014年9月11日 OPEN）

<本件に関するお問い合わせ先>

ウーマンウェルネス研究会 事務局

TEL:03-4570-3167 FAX:03-4580-9155 Email:info@well-lab.jp