

# NEWS RELEASE

2014年5月15日

報道関係者各位

トレンド総研

※レポート「スポーツイヤー・2014年、スポーツ中の紫外線対策の実態に迫る」

## スポーツイヤー・2014年、紫外線対策は大丈夫？ 74%が気にする「紫外線の眼への影響」と、対策の実態とは!? 眼科専門医・橋田氏に聞いた、リスクとスポーツサングラスについて

生活者の意識・実態に関する調査を行うトレンド総研(東京都渋谷区、URL:<http://www.trendsoken.com/>)は、これからの季節にスポーツを行う人に向けて注意を喚起することを目的として、「スポーツ時の紫外線対策」について調べました。

今回の調査では、はじめに定期的にスポーツを行っている男女500名を対象にアンケート調査を実施。その結果を受けて、特に「眼の紫外線対策」についてフォーカスし、眼科専門医の橋田 節子氏、および、スポーツサングラスブランドのオークリージャパン株式会社(URL:<http://jp.oakley.com/>)の竹村 まり子氏に取材を行いました。本レポート「スポーツイヤー・2014年、スポーツ中の紫外線対策の実態に迫る」では、これらの結果を報告いたします。

### ■ レポート内容

1. スポーツ熱高まる2014年、紫外線対策の意識・実態について調査を実施…………… P.2~P.3  
定期的にスポーツを行っている男女500名を対象に、アンケート調査を実施。
2. 眼科専門医・橋田 節子氏に「眼への紫外線の影響と対策」についてインタビュー…………… P.3~P.4  
アンケート調査から明らかになった、「眼への紫外線対策」の啓蒙の必要性を受け、専門家へ取材を実施。
3. スポーツサングラスブランド・オークリージャパンの竹村 まり子氏に、その利用実態についてインタビュー…… P.5  
スポーツサングラスの普及に向けた、企業取り組みについて、スポーツサングラスブランドの担当者へ取材を依頼。

### ◀調査の背景▶

世界規模のスポーツイベントが開催される、スポーツイヤー・2014年。国内外での日本人スポーツ選手の活躍も多く報じられ、「スポーツ熱が高まった」という人も多いのではないのでしょうか。しかし、いざスポーツをすとなれば、日差しが徐々に強くなるこれからの季節、気をつけたいのが紫外線対策です。

「近年、紫外線を浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすいことが明らかになっている」と言われていますが、その紫外線の強さを表す1つの指標が、「UV インデックス<sup>(※)</sup>」です。気象庁から発表されている、この「UV インデックス」の過去データを調べると、例年5月には、関東でも、紫外線が「非常に強い」とされる日が見られるようになります。気象庁のHPを見ると、紫外線が「非常に強い」とされる日には、『日中の外出を出来るだけ控えよう。必ず長袖シャツ、日焼け止め、帽子を利用しよう』とあり、きちんと対策をとる必要性がうかがえます。

こうした背景を受けて、本レポート「スポーツイヤー・2014年、スポーツ中の紫外線対策の実態に迫る」では、スポーツへの意識が高まるであろう2014年において、人々が楽しく、かつ、安全にスポーツを楽しんでもらえるように、紫外線対策に対する実態を明らかにしつつ、特に「眼への紫外線対策」への注意を喚起することを目的とします。

※「UV インデックス」とは

近年、紫外線(UV)を浴びすぎると皮膚がんや白内障になりやすいことが明らかになっていること、および、オゾン層破壊により地上に到達する紫外線が増加していることを受けて、世界保健機関(WHO)が紫外線対策の実施に活用することを推奨している紫外線の強さを表す指標。紫外線の人体への影響の度合いを分かりやすく示しているのが、特徴。

こうした背景を受けて、気象庁では、2005年より、日々の紫外線対策を効果的に行えるように、このUVインデックスを用いた紫外線情報を提供している。(URL:<http://www.jma.go.jp/jp/uv/>)

## 1. スポーツ熱高まる 2014 年、紫外線対策の意識・実態について調査を実施

はじめに、スポーツ時の紫外線対策の実態を探るために、アンケート調査を実施しました。その調査対象は、定期的にスポーツを行っている人。本調査では、スポーツイヤー・2014年に対する意識や、これからの季節にスポーツをする際に行うつもり紫外線対策などについて聞きました。その結果、2014年におけるスポーツ熱の盛り上がりの実態や、人々の紫外線対策への意識の高さが明らかになった一方で、眼の紫外線対策に対する啓蒙の必要性も浮き彫りになりました。

【調査概要】 調査名:スポーツイヤー・2014年と紫外線対策に関する意識・実態調査

調査対象:事前調査で「定期的にスポーツを行っている」と答えた20代~40代の男女500名

(※性別・年代別に均等割り付け)

調査期間:2014年4月15日(火)~2014年4月18日(金)

調査方法:インターネット調査

調査実施機関:楽天リサーチ株式会社

### ◆ スポーツイベントで盛り上がる 2014 年！ 高まるスポーツ熱の実態が明らかに

世界的なスポーツの祭典が次々と開催される2014年。テレビでも、様々な試合が放送されます。今回の調査対象である、定期的にスポーツをしている人に聞いたところ、「テレビ放送をすでに見た、あるいは、これから見るつもり」という人は83%と、8割以上を占めます。今年、開催されるスポーツイベントは、定期的にスポーツをしている人にとって、非常に楽しみなものであると言えるでしょう。**世界的なスポーツの祭典が多数開催される2014年は、一大スポーツイヤーとなりそうです。**

また、スポーツは見るばかりのものではありません。スポーツ観戦に触発されて、スポーツをしたくなるという人も少なくないでしょう。実際に、今回の調査において、「**2014年、スポーツ熱がますます高まっている**」という人は、62%と、過半数を占めます。また、この62%の人に、「**ますますスポーツをしたくなりましたか?**」とたずねたところ、85%の人が「はい」と答えました。

スポーツイヤー、2014年。多くのスポーツイベントが開催されるというだけにとどまらず、実際にスポーツをしたいという人々の意識の高まりも見受けられました。

### ◆ 明らかになる意識の高さ！ 定期的にスポーツをする人の95%が「強い日差し・紫外線への対策を実施」

スポーツ熱の高まりが明らかになった、2014年。本調査でも、「これから夏にかけて、スポーツをする予定がある」という人は88%にのぼります。しかし、**日差しがますます強くなるこれからのシーズン、その影響には十分に注意をしなければなりません。**近年、盛んに啓蒙活動が行われている熱中症をはじめ、紫外線の影響など、様々な対策が求められます。今回の調査対象、「定期的にスポーツを行っている人」においては、95%と、その大半が「**スポーツをする際、強い日差しや紫外線への対策を行っている**」と答えています。

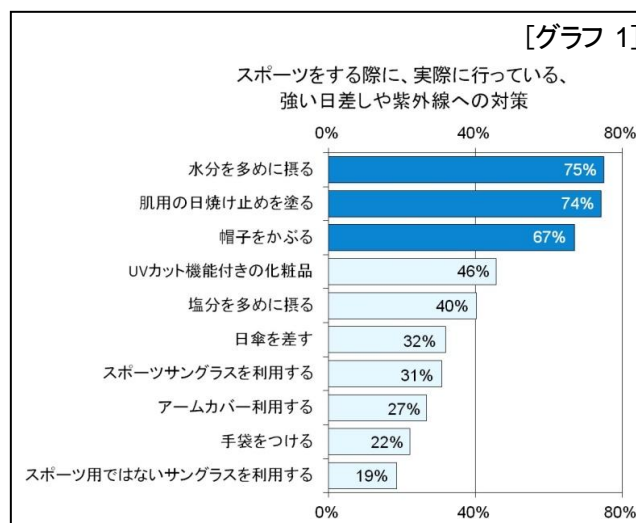
そこで、「**実際に行っている対策**」を複数回答形式で答えてもらうと、「**水分を多めに摂る**」(75%)、「**肌用の日焼け止めを塗る**」(74%)、「**帽子をかぶる**」(67%)、など、様々な対策がとられている実態が明らかになりました。[グラフ 1] また、大半の人が複数の対策をあわせて実施しているというのも特徴的です。

さらに、具体的に行っている対策内容を自由回答形式で聞きました。すると、「ブレンドしたオリジナルのスポーツドリンクを用意する。汗で落ちてしまうので、日焼け止めを30分ごとに塗る。(東京都・男性46歳)」、「日傘、スポーツサングラス、日焼け止め、スキンケア用品一式など、必要になりそうなものは全て携帯する。(埼玉県・女性39歳)」といった回答が寄せられました。**スポーツをする人にとって、強い日差しや紫外線への対策を行うのは当然のことのようで、その意識の高さを垣間見ることができました。**

### ◆ 74%が影響を気にする「紫外線の眼への影響」、今後求められる啓蒙活動

前段では、強い日差しや紫外線に対する意識の高さが明らかになりましたが、その中で気になったのが、「**眼の紫外線対策**」です。というのも、複数回答形式で聞いた「**具体的に行っている対策**」では、「**スポーツサングラスを利用する**」(31%)、「**スポーツ用ではないサングラスを利用する**」(19%)といった**眼の紫外線対策の実施率は、他の対策に比べると低い結果**でした。

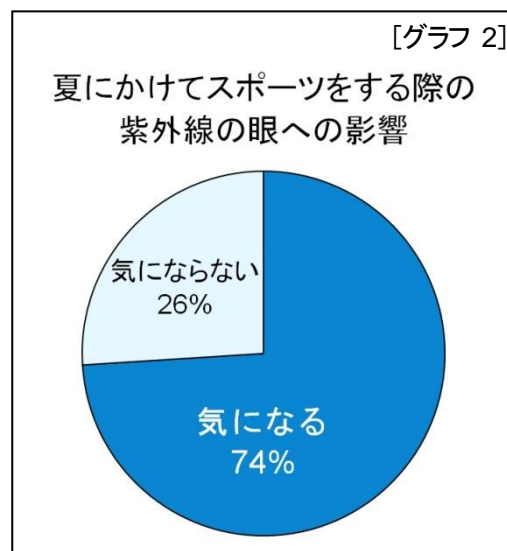
しかし、その一方で、「これから夏にかけてスポーツをする際に気になること」について聞いた質問では、「**紫外線の眼への影響**」が**気になるという人は74%**で、同様に聞いた「**熱中症**」(75%)、「**肌の日焼け**」(72%)との間に大差はありません。[グラフ 2] それでは、眼の紫外線対策の実施率が低かったのはなぜでしょう。



その1つの要因と考えられるのが、メディアなどでとりあげられる機会の差です。「熱中症」については、「テレビなどのメディアで話題になっていると感じる」という人は79%にのびります。同様に聞いたところ、「日焼け」についても45%が話題の盛り上がりを感じているとしたのに対して、「紫外線の眼への影響」は37%にとどまります。**その影響を気にする人の割合に比べて、メディアでの「紫外線の眼への影響」に関する情報の露出量が少ないのではないかと懸念が浮かび上がります。**

さらに、「眼の紫外線対策として、どんなことを行っていますか？」という質問を行ったところ、中には詳しい対策をあげる人もいる一方で、「紫外線が眼に悪いということをあまり知らなかった。(千葉県・女性 25歳)」といったように、紫外線の眼への影響についてあまり知らないという人も散見されました。

**眼への紫外線対策については、その必要性や対策方法について、今後より積極的に情報を発信する必要がある**と言えるでしょう。



## 2. 眼科専門医・橋田氏に「眼への紫外線の影響と対策」についてインタビュー

今回のアンケート調査では、「紫外線の眼への影響を気にしている」という人が、定期的にスポーツをする人の74%にものぼる一方で、その対策の実施率は決して高くないという実態が明らかになりました。また、眼に対する紫外線のリスクについて十分な理解がない人が見られたのも事実です。定期的にスポーツをする人でもこうした結果になるのであれば、それ以外の人では、なおさらその傾向が強いことが懸念されます。スポーツ熱の高まる2014年。よりいっそう、眼の紫外線対策の啓蒙が求められます。

そこで、トレンド総研では、今回、眼科専門医の橋田 節子氏に取材を依頼しました。自らも、スポーツを嗜まれている橋田氏に、自らの経験談も交えつつ、紫外線の眼への影響や、その対策の重要性、ポイントなどについて、お話をうかがいました。

### ◆ 紫外線によりリスクが高まる、白内障、翼状片、加齢黄斑変性、… 眼科専門医に聞く、紫外線の眼への影響

Q. 紫外線の眼への影響について、短期的な影響、長期的な影響のそれぞれに分けて教えてください。

**短期的な影響としては、紫外線により角膜が傷つけられてしまうこと**があげられます。俗に「雪目」と言われますが、紫外線が長時間当たることにより、角膜(黒目)の上皮が障害を受けてしまう病気です。紫外線を浴びてから数時間後から1日後位に発症し、眼の痛みと流涙といった症状を起こします。「雪目」という名前にも由来するように、サングラスやゴーグルをせずに、スキーやスノーボードをしている人に起こりやすい症状です。雪山では直射日光に加えて、雪面からの照り返しも強いですからね。

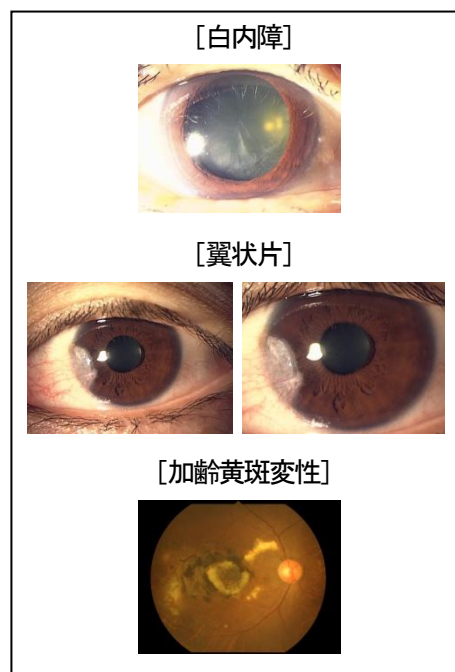
一方、**長期的な影響としては、紫外線はいくつかの眼の病気のリスクを高めると言われています。**

一例としては、「白内障」があげられます。眼球の水晶体が濁ってしまう白内障は、進行すると視力が低下し、薬では治すことができないので手術が必要になります。一般に老化が原因と言われるこの病気ですが、**紫外線量の多い地域において白内障患者が多いことも分かっており、紫外線を多く浴びると、白内障の発症リスクが高まると言われています。**

その他にも、**紫外線が原因となる病気として、「翼状片」や「加齢黄斑変性」などがあげられます。**

白目の病気である「翼状片」は、屋外労働者やテニス、ゴルフ、サーフィンなど屋外のスポーツ選手など、紫外線を多く浴びる方に多い病気です。白目が紫外線により繰り返し傷ついた結果、白目の下の細胞が異常増殖して黒目にまで入り込んでくるものです。充血や異物感といった初期症状から始まり、ドライアイや眼精疲労といった症状も起こします。さらに、白目の浸食が瞳孔までおよぶと、視力障害を引き起こします。手術により切除すれば治りますが、悪化してからですと手術しても視力障害が残ることもあり、また、再発しやすい病気でもあります。

今まで欧米人に多いとされた「加齢黄斑変性」も、最近では日本人の患者が増えています。これは、眼の黄斑部(眼底の中心部で物を見るときに一番大事な部分)が傷む病気です。70歳以上の男性に多く、老化、喫煙などが原因ですが、紫外線も原因の1つと言われています。この症状が進行すると、見ようとするところが見えなくなり(中心視力の低下)、治療しても完治は困難です。喫煙する男性で屋外にいる時間が長い方は特に注意が必要ですね。



## ◆ 眼科専門医・橋田氏がゴルフプレー時にサングラスをかけるようになった、そのきっかけとは!?

Q. スポーツ時の眼の紫外線対策の重要性についてお聞かせ下さい。

欧米の方々はおもともと眼が光に弱いのもあり、外出する時はほとんどの人がサングラスをかけています。しかし、日本人の方、特に40代以上の方はサングラス着用には抵抗があるのか、屋外で紫外線を長時間浴びてしまうゴルフの際も、あまりサングラスを利用されていません。けれど、紫外線の眼への影響を考えると、しっかり対策をするべきだと思います。

私は、カリフォルニア大学に留学時代、ロサンゼルスでの強い紫外線の影響を目の当たりにしました。そして、カリフォルニア大学の大学病院で診察していて非常に驚いたのが、20代くらいの若者に「翼状片」が多いこと。また、紫外線が原因の1つと言われる「白内障」や「加齢黄斑変性」の患者様も大勢いらっしゃいました。こうした実態を見て、ゴルフのプレー時など、長時間屋外で過ごす際は、私も必ずサングラスをかけるようにしています。

また、最近多いドライアイの方も要注意です。眼が乾いていると、紫外線の影響を受けやすいとされています。ドライアイ症状があるのであれば、きちんと眼を潤わしておくことが大切です。ドライアイ対策もあわせて行うようにしましょう。

## ◆ 基本はスポーツサングラスでのUVカット、ポイントはいくつかの方法を組み合わせる行うこと

Q. スポーツ時の眼の紫外線対策について、具体的にオススメの方法と注意すべき点をお聞かせ下さい。

まずは、前述の通り、オススメの方法としては、スポーツサングラスの利用があげられます。コンタクトレンズユーザーであれば、UVカットのコンタクトレンズも組み合わせるとより良いと思いますが、コンタクトレンズによるドライアイには注意が必要です。

また、スポーツサングラスは紫外線以外のトラブルへの対策にもなるというのも、ポイントでしょう。ゴルフの時などは、どこからボールが飛んでくるか分かりません。スポーツサングラスであれば、こうした際の衝撃も和らげてくれます。もはや、必須アイテムとすら言えるでしょう。

しかし、注意しなければならないのが、どんな対策方法であっても、紫外線を全てカットしてくれる訳ではないということです。サングラスをかけていても、上や下、両脇の隙間から入ってきてしまう光はあります。また、色の濃いサングラスをかけていると、暗くなるため、瞳孔が広がり、眼はより多くの光を取り入れようとして、眼が紫外線の影響を受けやすい状態になっているとも言えます。紫外線カットをきちんと施したレンズと、隙間がなく顔にあったカーブ形状しているスポーツタイプのものを選ぶことは大切です。

また、いくつかの対策方法を組み合わせるのも良いでしょう。つば広の帽子をかぶれば、上からの光をカットすることができます。日傘を利用すれば、直接の光に加え、照り返しの光の影響を減らすことができ、下からの光を和らげることも可能です。どんな対策方法も完璧なものはありません。いくつかの方法を組み合わせ、しっかりと対策を行うことがポイントです。

## ◆ 求められる啓蒙活動、ポイントはスポーツサングラス利用のきっかけ作り

Q. 今後、スポーツ時に十分な眼の紫外線対策が行われるようになるためには、どうすれば良いと思いますか？

スポーツサングラスが利用されていない最大の理由は、プレーへの影響だと思います。サングラスを着用すれば、ボールとの距離感が変わったり、感覚が掴みづらくなったりという影響は否めません。慣れるまでかけ続けることが大事です。逆に、私はサングラスをしていないと落ち着かないくらいです。最初にスポーツサングラスを利用するきっかけを作ることがポイントになるでしょう。

そのために求められるのが、裸眼でプレーすることのリスクに対する啓蒙です。紫外線のリスクを知ることが必要です。また、裸眼でプレーすることがどれだけ危険なのかを知る必要があるでしょう。私は、スポーツをする人が裸眼というのは良くないと思っています。眼が良い人ほど、無防備なことが多いですね。眼が悪くて眼鏡をしている人の方が、かえって安全だったりもします。

また、こうした啓蒙活動も大切ですが、「サングラスをかけるのが当然」という雰囲気を作るのも大切だと思います。日本では、サングラスをかけると恰好をつけているように見られたり、偉そうに見えたりといったイメージが少なからずあります。日本のゴルフ場ではキャディさんがサングラス禁止のところも少なくありませんが、こうしたことが原因の1つではないでしょうか。プレーヤーもスタッフもスポーツサングラスを利用しやすい雰囲気を作って、かけていない人が珍しいくらいになると良いですね。

### 橋田 節子(はしだ せつこ)

— 日本眼科学会認定専門医 —

はしだ眼科クリニック(東京都品川区)の院長を務める日本眼科学会認定・眼科専門医。

1992年3月に国立香川医科大学を卒業後、久留米大学医学部付属病院に勤務。

井上眼科病院院長、井上眼科病院附属お茶の水眼科クリニック所長、

カリフォルニア大学(UCLA)眼科勤務を経て、はしだ眼科クリニックを開院。

ゴルフやジムでのトレーニングを趣味とするスポーツ愛好家でもある。



### 3. オークリージャパン・竹村 まり子氏に聞く、スポーツサングラスの利用実態

眼科専門医の橋田氏への取材から明らかになった、眼の紫外線対策の重要性。その中で有効な対策の1つとしてあげられたのが、スポーツサングラスの利用です。そこで、世界的なスポーツサングラスブランド、オークリーの日本法人であるオークリージャパン株式会社に取材を依頼し、竹村 まり子氏に、スポーツサングラスの利用実態について、お話をうかがいました。

#### ◆ 屋外スポーツ全般に求められるスポーツサングラスの利用、最大の課題は… 若年層の利用

Q. スポーツサングラスがよく使われているスポーツなど、日本におけるスポーツサングラスの利用状況をお教え下さい。

屋外で行うスポーツでは、どんなスポーツでも紫外線による影響があります。大前提として、**競技の種類にかかわらず、屋外でスポーツをする際には、スポーツサングラスを利用していきたい**と考えています。しかし、現状では、利用率の低い競技も少なくなく、より多くの方にご利用いただくことが課題になっています。こうした中で、比較的に利用率が高いのは、自転車競技、トライアスロン、ランニングといった競技です。ゴルフ、野球、テニスなどのスポーツでも、スポーツサングラスの利用率は徐々に上がってきています。しかし、現状では、いずれのスポーツにおいてもスポーツサングラスが十分に普及しているとは言えません。

また、**特に課題を感じているのが、若年層のスポーツサングラスの利用率の低さ**。例えば、社会人野球と高校野球を比べると、高校野球における利用率はとても低いことがあげられます。紫外線の眼への影響は中長期的なリスクも多く、若い時から、きちんと対策を行う必要があります。

紫外線が強い場所で行うスポーツも、特に注意が必要です。高地トレーニングを行っているアスリートが、スポーツサングラスを使用しているのを見たことはありませんか。一般に、「標高が1000m上昇すると、紫外線は10%強くなる」と言われます。そのため、高地では、紫外線対策がより重要です。近年、中高年の方を中心にブームになっている、登山やハイキングなどのアウトドア活動の際も、スポーツサングラスの利用をオススメします。眼が見えないので挨拶がしづらいなどの声も聞きますが、**高地でのより強い紫外線に加え、落石などのリスクからも眼を守ってくれるのが、スポーツサングラスです**。

#### ◆ 満足度96%という調査結果も！ スポーツサングラスに求められる高い機能性

Q. スポーツサングラスの利用者の声をお教え下さい。

利用者におけるスポーツサングラスの満足度は、非常に高いです。**オークリージャパンが2014年4月に行った調査でも、利用者の満足度は96%**という結果が出ました。「パフォーマンスが上がった。」、「眼の疲れだけではなく、身体の疲れも軽減されたように感じる。」、「集中しやすい。」といった声もよく聞きます。

こうした**満足度の高さは、スポーツサングラスの機能性に支えられるもの**です。オークリーでは、スポーツサングラスについてもそうですが、アイウェア全般において、より基準の厳しい「ANSI(米国規格協会)」の試験を採用しています。精密な試験により裏付けられた強度や紫外線のカット率などの機能性により、世界最高水準のクリアな視野と眼の保護を目指しています。

#### ◆ 今後の利用率上昇を期待！ プレーヤーの眼を守る、ギアとしてのスポーツサングラス

Q. スポーツサングラスの普及のために取り組んでいることがあれば、お教え下さい。

**スポーツサングラスの普及のためには、スポーツサングラスを使うべきという雰囲気をつくりだすことが重要だ**と考えています。そのため、オークリーでは、広告のためではなく、トップアスリートの方々にスポーツサングラスを練習中やプレー中に使用してもらっています。また、特にこだわっている点が、トップアスリートの方に使ってもらうものも、一般に販売しているものと同様のモデルであるということ。スペシャルカラーを用意するということはありますが、基本的にはトップアスリートの方に使ってもらっているスポーツサングラスは、一般に販売しているものと同じモデルです。

また、ファッションアイテムとしてのサングラスのイメージを払拭できていないのも、利用率が伸び悩んでいる1つの原因です。オークリーでは、**サングラスは「眼を守るギア」として捉えています**。特に、**スポーツサングラスは、選手の眼を守るために必要不可欠な道具**。こうした考え方を、各スポーツの指導者や大会運営者に、機会があるごとに説明しています。紳士のスポーツであるゴルフでも、スポーツサングラスへの理解をなかなか得られませんでした。しかし、協会やゴルフクラブなどに向けて、10年くらい前から紫外線対策の重要性を啓蒙し続けてきた結果、近年では、スポーツサングラスの利用率が上がってきました。

今後も、オークリージャパンでは、選手を守るためのギアとしてのスポーツサングラスの啓蒙を、各方面へ発信し続けるつもりです。遅れている若年層での利用率アップも含めて、今後もスポーツサングラスの啓蒙活動を続けてまいります。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当:川浦 真吾(かわうら しんご) TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:[info@trendsoken.com](mailto:info@trendsoken.com)