

疲れ目で‘スマホ老化’急増中！ 「スマホ疲れ目」解消で見た目年齢－5歳？！

～美容ライターが教える最新アイケア～

デジタル端末に囲まれ、長時間パソコンやスマホ、タブレットを近くで見る機会が増えている現代人は誰もが目に負担のかかりやすいライフスタイルを送っています。現代人ならではの疲れ目「スマホ疲れ目」が増える中、目の周りが緊張し顔がくすんで陰しい表情になったり、目の下にクマができてきたりとスマホが原因のスマホ老化が急増。「スマホ疲れ目」を解消すべく、株式会社三城（本社：東京都港区 代表：澤田将広、以下「パリミキ」）は美容ライターCaoru氏に「スマホ疲れ目」を解消するための最新アイケア方法をお伺いしました。

スマホ老化急増中！

「スマホ疲れ目」解消で見た目年齢－5歳も夢じゃない！

取材協力

美容家 Caoru氏

日本エステティック業協会 AEA 認定講師、日本エステティック業協会 AEA インターナショナルエステティシャン。バンタンデザイン研究所 ヘアメイク科/フェイシャル専科講師。

1日にスマホ・PCを3時間以上見る人は要注意

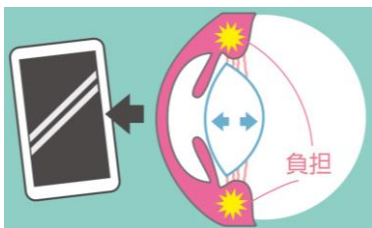
「スマホ疲れ目」が目の下のクマ、顔のくすみを招き、スマホ老化を作る！

現代のライフスタイルが作ったスマホ老化とは

スマホを見ている時、無意識に眉間にシワがよったり、二重あごや目元のくすみ・クマができていたりしませんか？心当たりがある方！スマホ老化になっているかもしれません。



スマホ老化の最大の敵！「スマホ疲れ目」



スマホの普及により、近くを見る機会が増えている現代人は手元40cm～70cmの距離を見るのが非常に多いとされています。近くを見る際は、水晶体を膨らませる毛様体筋に負担がかかるので目が疲れ、結果、疲れ目による目の周りの緊張で顔がくすみ陰しい表情になったり、目のクマや肩こりの原因のひとつとなります。

あなたもスマホ老化かも？！

1日に3時間以上スマホ・PCを使う人は要注意！

MMD研究所が1日のスマホ利用時間を調べたところ、約7割の方が2時間以上利用しているという結果となりました。スマホ老化を作る「スマホ疲れ目」はスキマ時間についてスマホを使ってしまう、SNSやフリマなどスマホを見だすとやめられない方に多い傾向にあります。お仕事でPCを使う方は、スマホ・PCの合計利用時間が3時間を超えると「スマホ疲れ目」になりやすいので注意が必要です。

出典：MMD研究所「2018年版：スマートフォン利用者実態調査

https://mmdlabo.jp/investigation/detail_1760.html



脱スマホ老化！目のピント調整機能サポートで「スマホ疲れ目」を予防 スマホ用メガネ『スマホイージー』

スマホイージーで疲れ目をスマートにケア

デジタル端末に囲まれたライフスタイルにより、近くを見る機会が増えている現代人は、手元40cm～70cmの距離を見る機会が非常に多いとされています。スマホイージーはそんな現代人のライフスタイルに合わせて設計されたスマホ用メガネです。少し弱い度数をレンズ下部に採用し必要な視力を犠牲にする事無く、目にかかる負担を軽減すると共に、デジタル端末から発せられるブルーライトからも目を守ることで目の負担を軽減します。

スマホイージーの実力～ブルーライトカットメガネの進化版～

ブルーライトカット

ブルーライトカットを標準装備。

ピント調整サポート

ブルーライトカットだけでは補えない
目のピント調節をサポートする
リラックスレンズを採用。

高圧縮アセテート

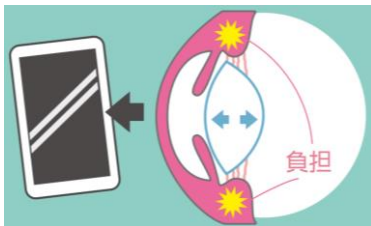
薄いながらも強度は保った
高圧縮アセテート生地を採用。
全体的にスッキリとした印象に。



◆スマホイージーパッケージタイプ
(ピント調整サポート+ブルーライトカット付き)
5,832円(税込)

◆スマホイージーレンズ
(ピント調整サポート+ブルーライトカット付き)
11,000円(税込)～
※スマホイージーライト(ブルーライトカットなし) 9,000円(税込)～

「スマホ疲れ目」の原因は 毛様体筋の疲労が原因！



近くを見る際は、水晶体を膨らませる毛様体筋に負担がかかるので目が疲れます。つまり、疲れ目は毛様体筋が疲労することで起こる症状とも言えるのです。

スマホイージーは2つのゾーンで 毛様体筋のピント調節をサポート



メガネ下部に設計されたリラックスゾーンでは、スマホ等の手元を見る際の目のピント調節をサポート。また、メガネ上部は遠くが見やすいクリアゾーンとなっており、遠くの視界も良好なので常に身につけていられるアイケアパートナーとして活用できます。

スマホ老化を食い止める為には日頃のこまめなケアが大切 ～スマホ老化を食い止める5つのアプローチ～

知らず知らずのうちに、スマホ老化になっているかも……という方のために、美容家Caoruさんにスマホ老化を食い止める5つのアプローチをうかがいました。

疲れ目にオススメのツボ押し／ツボ押しするときは、ゆっくり3カウント！

目の周りのマッサージを行うときは、必ずゆっくりと優しく行ってください。目の周りには皮膚が薄く、ツボは急所なので、押すときは3カウント数えながら押して、3カウント数えながら指を離します。

疲れ目にオススメなのが、眉頭の内側にある攢竹（さんちく）、鼻の付け根にある睛明（せいめい）、そして眉尻のくぼみにある糸竹空（しちくくう）です。好きなアイクリームを塗ってからブッシュするのもオススメですし、外出先でメイクの上から押してもOK。疲れを感じたときに行ってリフレッシュしてください。

頭皮をほぐすマッサージ／頭皮全体を動かして緊張をゆるめて

目と頭は深く関係しています。目の周りの血流が悪いということは、頭皮も固くなっているはず。血行不良を改善するために、頭皮の緊張をゆるめることが大切です。

マッサージ方法ですが、まず両手で頭皮を包み込み、指の腹で円を描くように頭皮を動かします。仕上げに、首の後ろの中心線にあるくぼんでいるツボ・あ門（あもん）を、右手の親指と左手の親指を重ねて、ゆっくり押します。親指を、外側に指一本ずつズラしたところにある天柱（てんちゅう）、さらに指一本ズラしていくと風地（ふうち）というツボがあるので、これも3カウント数えながら押して、3カウントで離してください。

食事／ビタミンA&アントシアニンを意識して！

ふたつの栄養素を積極的に摂ると良いですよ。まずは、ビタミンAです。ドライアイや目の網膜を健康に保つことが期待できます。ニンジン、紫蘇、パセリなどの緑黄色野菜に含まれています。もうひとつはアントシアニンです。疲れ目に効果があるといわれていて、ブルーベリー、カシス、イチゴや黒豆にも含まれていますよ。また、最近ではシーベリージュースに注目しています。シーベリーには200種類以上の栄養素が含まれていて、特にオメガ7は細胞再生のブースター的役割を果たしてくれます。ビタミンCも豊富で、ビタミンA、ビタミンEも含んでいます。これら3種のビタミンを同一果実に多量に含むのはシーベリーだけなのだそうですよ。

習慣（ホットタオル）／毎朝10分。メイク前にホットタオル習慣を

朝起きたら、ぜひホットタオルを使って。（タオルを水で濡らし、サラララップを巻いて電子レンジで30秒ほど加熱すると作れます）目元に10分くらいのせておくが理想ですが、時間がないときは5分でも大丈夫。また、目元専用のアイクリームを塗ってからホットタオルをあてると、アイバックにもなるので一石二鳥。ツボ押しと頭皮マッサージをした後に行うのもオススメです。

習慣（姿勢）／正しい姿勢をキープすると上半身の血流も改善！

下半身の筋肉は、体全体の筋肉の約7割を占めています。このため、座っているときも立っているときも姿勢を正し、筋肉を正しく使うことが上半身の血流循環を良くすることにもつながります。

正しい姿勢のチェック方法は簡単です。立ったときに、耳、肩、骨盤の横にある出っ張った骨、くるぶしをつないで一直線になっているかどうかを確認して。この姿勢は、腹筋と背筋のバランスが良い状態です。さらに、お尻の穴をキュッと締め、おへソの下にある丹田（たんでん）というツボが上向きになるように心がけることも効果的です。

スマホイージー：プロモーションムービーを観て、一言！



求めたのは中毒性とインパクト！とにかく最高に
“Stunning”なスマホイージープロモーション動画

※Stunning=イケてるという様な意味

動画URL：https://youtu.be/smhS5-oCrDc

ムービーの感想

「カラフルで素敵な映像ですね。特に、人に見たてた風船がスマホイージーをかけているシーンが印象的でした（笑）。10代や20代の若い世代にも受け入れられそうですし、スマホイージーを手にするキッカケになりそうですね！」

取材協力

美容家 Caoru氏

<経歴>

大手エステティックサロン、美容商社にてキャリアを積む。化粧品メーカーにて海外ブランドのナショナルトレーナーとして国内サロンへ講習を担当。パリ、ミラノの名門美容学校との提携にて海外のフェイシャル、ボディケアの技術を習得後、独立。現在は、美容家・美容コンサルタントとしてホテルSPA、化粧品メーカー、美容学校など、プロの技術者向けに技術指導を行っている。

【公式Instagram】https://www.instagram.com/caoleclat/

販売元：株式会社 三城

商品名：スマホイージー

商品サイト：<https://www.paris-miki.co.jp/products/lens/type/spez/>

動画URL：<https://youtu.be/smhS5-oCrDc>

◆展開店舗

パリミキ・メガネの三城・OPTIQUE PARIS MIKI・Opt LABEL・Opt gout

（一部取り扱いのない店舗もございます。）

◆会社概要

会社名：株式会社 三城

設立：2009年1月15日

代表者：代表取締役社長 澤田 将広

資本金：1億円

事業内容：眼鏡およびその関連商品を主に取り扱う眼鏡専門チェーン

URL：<https://www.paris-miki.co.jp/>

2019年5月10日

◆本件についてのお問い合わせ

パッケージ商品について

商品企画：原

メール：emiko.hara@paris-miki.jp

搭載されているレンズについて

商品開発：笹倉

メール：yutaka.sasakura@paris-miki.jp