

Press Release

2016年3月1日

womedia Labo*

～働く女性の「花粉症事情」を調査～

目が小さくなり、アイメイクにも異変・・・

花粉シーズン、女子の「見た目力」は4割減に！

“ボロボロ目元”のストレス度合いは、「急な残業」を上回る!?

眼科医に聞く「目の花粉症」対策術、目薬選びのポイントは＜人工涙液＞

「女性」をテーマにした調査分析やトレンド発信などをおこなう「womedia Labo*（ウーメディア ラボ）」では、このたび、花粉シーズンの本格化にあわせて、働く女性の「花粉症事情」をテーマとした意識・実態調査をおこないました。

今や国民病とも言えるほど蔓延している花粉症。2016年は暖かい日が多かったこともあり、例年よりも早くから飛散が開始し、東京では3月上旬頃にピークを迎えると予測されています。

そして花粉シーズンは、目のかゆみ・鼻水・くしゃみといった症状が出ることで、「見た目」のコンディションも悪くなりがち。通常時と比べて、「顔面偏差値」が低くなってしまふ・・・と感じる女性も多いのではないのでしょうか。

そこで今回、「womedia Labo*（ウーメディア ラボ）」では、花粉シーズンにおける『見た目力』（＝顔を中心とした外見・見た目のレベル感）

にフォーカスした調査を実施。さらに、眼科医・稲毛佐知子先生より、花粉対策におけるポイントや注意点についてお話を伺いました。



レポート概要

1.【調査結果】働く女性の「花粉症事情」に関する調査

- 花粉シーズン、女性の『見た目力』は4割減に!?
- 最も『見た目力』が低下しやすいのは「目元」!
- 花粉による“ボロボロ目元”は、「急な残業」や「部下のミス」を上回るストレスに・・・
- 具体的な症状として多いのは「目のかゆみ」・・・対策法トップは「目薬」!

2.【インタビュー】眼科医・稲毛佐知子先生に聞く、「目の花粉症」対策術

- 花粉対策用の目薬は、＜防腐剤無添加＞の＜人工涙液＞を
- 眼科医が教える、花粉対策の落とし穴

1.【調査結果】働く女性の「花粉症事情」に関する調査

はじめに、花粉症の症状がある20～40代の働く女性500名を対象とした、意識・実態調査をおこないました。

調査概要

調査名：「花粉症」に関する意識・実態調査
 調査対象：花粉症の症状がある20～40代 有職者女性 500名（※年代別に均等に割り付け）
 調査期間：2016年2月5日（金）～2016年2月8日（月）
 調査方法：インターネット調査

■花粉シーズン、女性の『見た目力』は4割減に!?

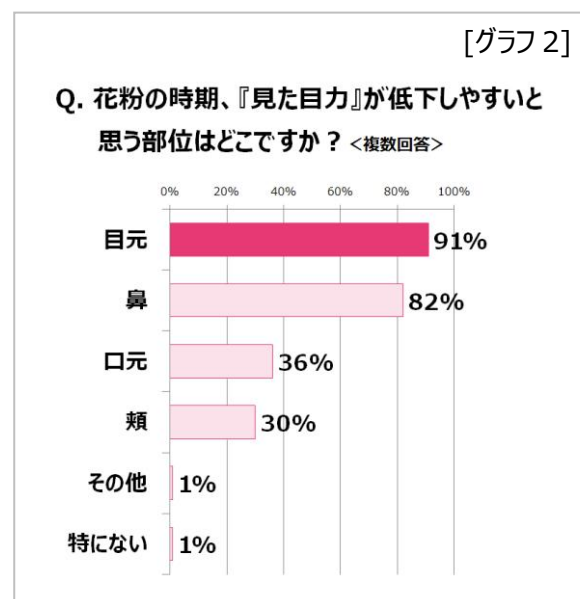
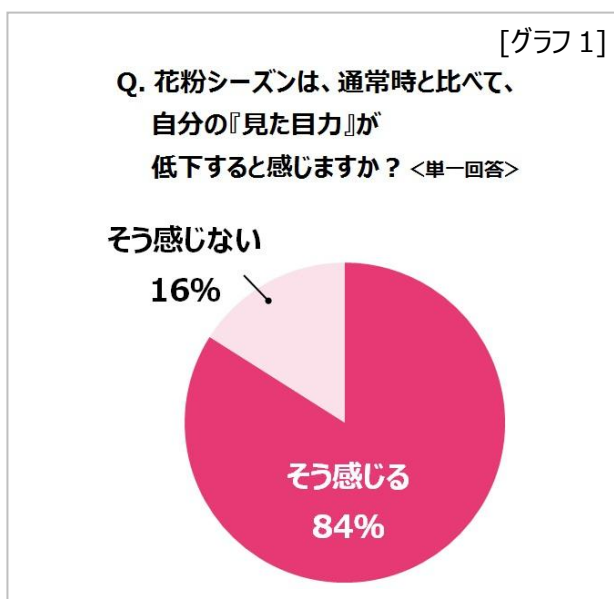
今回の調査ではまず、花粉シーズン時の『見た目力』（＝顔を中心とした外見・見た目のレベル感）について調査をしました。「花粉シーズンは、通常時と比べて、自分の『見た目力』が低下すると感じますか？」と聞いたところ、実に84%もの女性が「そう感じる」と回答。[グラフ1] **花粉の時期は、大多数の女性が、見た目のコンディションが悪くなると自覚している**ようです。

なお、具体的にどれくらい『見た目力』が低下すると思うかを聞くと、平均は「4割減」という結果に。**花粉シーズンは、通常時と比べて、女性たちの『見た目力』が大幅にダウンしてしまう**ということになります。

■最も『見た目力』が低下しやすいのは「目元」!

そこで、「**花粉の時期、『見た目力』が低下しやすいと思う部位**」を聞いたところ、「鼻」（82%）、「口元」（36%）、「頬」（30%）などを大きく上回り、「**目元**」が**91%でトップ**に。[グラフ2] また、「花粉の時期と、そうでない時で「見た目」のギャップが大きいと思う部位」の回答としても「目元」（71%）が最多となりました。

その理由としては、「鼻や口元はマスクで隠せるが、**目元はごまかしづらい**」（39歳）、「かゆくなるので**アイメイクがほとんどできず**、通常時とのギャップを感じる」（28歳）、「**花粉の影響で目が開けづらくなる**ので、目が普段以上に小さく見えていそう」（26歳）などの声があがっています。



■花粉による“ボロボロ目元”は、「急な残業」や「部下のミス」を上回るストレスに…

なお、具体的に「花粉シーズンにおける目元の状態」を聞くと、「目が赤くなる」(55%)、「涙が出やすくなる」(46%)、「目の周囲が腫れぼったくなる」(45%)、「目の周囲が荒れる」(39%)などが上位に。さらに、「アイメイクが崩れやすくなる」(37%)、「いつものアイメイクができなくなる」(31%)など、メイクに関連する回答も目立ちました。花粉シーズンは、目の周りが荒れたりメイクが崩れたりなど、通常とは異なる“ボロボロ目元”状態の女性が多いと言えます。

また、こうした花粉による“ボロボロ目元”が「ストレスにつながる可能性があるか」を聞くと、76%と約8割もの女性が「ある」と回答。具体的なストレス度合いを、職場における他のストレスと比較してもらったところ、下記のような結果になりました。

▼「花粉による“ボロボロ目元”」と比べて、ストレス度合いがより強いのはどちらですか？

●「急な残業」

花粉による“ボロボロ目元”：36% > 急な残業：34% (どちらも同じくらい：30%)

●「部下のミス」

花粉による“ボロボロ目元”：41% > 部下のミス：25% (どちらも同じくらい：34%)

●「満員電車」

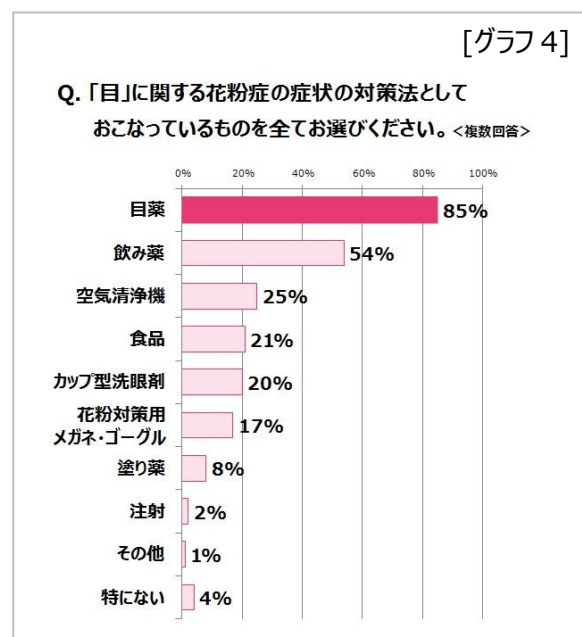
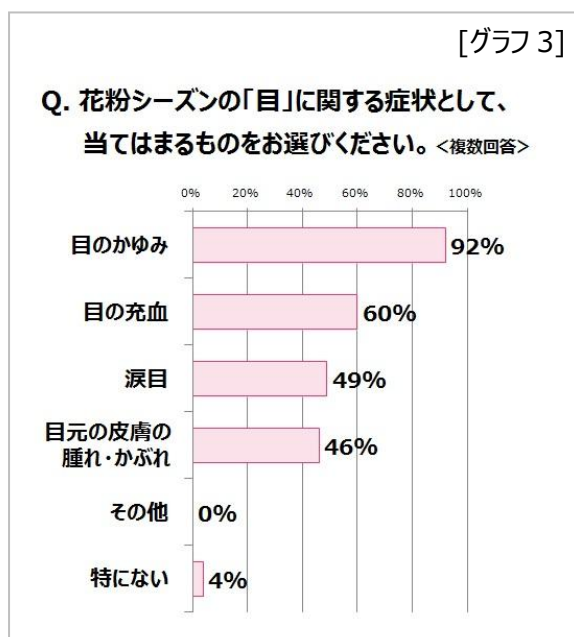
花粉による“ボロボロ目元”：31% 満員電車：40% (どちらも同じくらい：29%)

花粉による“ボロボロ目元”は、「急な残業」や「部下のミス」を上回るストレスであることが明らかに。また、「満員電車」以上のストレスと回答した人も、31%と約3人に1人にのぼりました。花粉シーズンの期間中は、常に強いストレスにさらされている女性が多いと言えます。

■具体的な症状として多いのは「目のかゆみ」…対策法トップは「目薬」！

そこで、花粉シーズンの「目」に関する症状を具体的に聞いたところ、「目のかゆみ」(92%)、「目の充血」(60%)、「涙目」(49%)などが上位に。[グラフ3] また、「目に関する花粉症の症状の対策法としては、「目薬」(85%)が最も多く、「飲み薬」(54%)、「空気清浄機」(25%)、「食品」(21%)、「カップ型洗眼剤」(20%)、「花粉対策用メガネ・ゴーグル」(17%)などを大きく上回りました。[グラフ4]

ちなみに、「目薬」で対策をしているという女性に「花粉シーズンには、多い時で1日に何回くらい目薬をさすか」を聞いたところ、平均回答は5.9回という結果に。また、2ケタ以上の数を回答する人も目立ちました。



2.【インタビュー】 眼科医・稲毛佐知子先生に聞く、「目の花粉症」対策術

また今回は、いなげ眼科院長の稲毛佐知子先生に、「目の花粉症対策」におけるポイントや注意点を伺いました。

■ 花粉対策用の目薬は、＜防腐剤無添加＞の＜人工涙液＞を

花粉飛散の約2週間前から、**抗アレルギー点眼薬を使用**し始めることで、症状があらわれる時期を遅らせる、症状を軽くする、症状が出る期間を短くするなどの効果が期待できます。

また、実際に花粉シーズンがスタートしたら、目の表面になるべく花粉が触れないようにし、もし付着した場合は適切に洗い流してあげることが大切です。その際には、**目を傷つけることのないよう、＜防腐剤無添加＞かつ＜人工涙液＞タイプの目薬**を使用するようにしましょう。花粉対策用の抗ヒスタミン薬などについても、**こうした目薬でまず花粉を洗い流した上で使用すると、より効果的**と言えます。

＜人工涙液＞とは、自然の涙液に近い成分になるように作られた点眼薬のことです。花粉シーズンには、目のかゆみが気になって、つい1日に何度も目薬をさしてしまうという方が多いですが、点眼回数が多すぎると、目を守るために必要な涙の成分を洗い流してしまい、**ドライアイの要因になる場合**があります。パッケージ等に記載のある1日の点眼回数を守って使用することが大前提ですが、回数が多い方は特に、この**＜人工涙液＞の目薬を選ぶことをおすすめ**します。また、一般的な目薬には防腐剤が入っており、**さし過ぎると角膜を傷つけてしまう場合があるため、「防腐剤」の有無をチェック**することも重要です。



■ 眼科医が教える、花粉対策の落とし穴

なお、目薬については使用期限にも注意が必要です。目薬には使用期限が書いてありますが、食品と同じで開封後は保存がきかなくなります。**一度開封したらなるべく早く買い替える**ようにしましょう。花粉の時期も、シーズンを通じて同じ目薬を使い続けるのではなく、意識的に交換することが重要です。

また、花粉を洗い流す上で、**市販のカップ型洗眼剤は、眼科医としてはあまりおすすめできません**。こうした洗眼剤は目を保護している成分を洗い流し、目が傷つきやすくなる原因になり得ます。また、まつ毛やまぶたに付着した細菌や花粉が液体を通じて目の表面に付着し、かえって逆効果になる場合もあり、注意が必要です。

眼科医 稲毛佐知子（いなげさちこ）

いなげ眼科院長。日本大学医学部卒業後、日本大学医学部附属板橋病院眼科、お茶の水・井上眼科病院などに勤務。アレルギー疾患、小児疾患から緑内障まで様々な臨床研究を行う。平成25年2月にいなげ眼科を開院し、現職。隣接するいなげ歯科医院と連携し、顔面部の治療に取り組む。

▶いなげ眼科公式サイト <http://inage-ganka.com/>

<womedia Labo*について>

womedia Labo*は、女性ならではの、女性にしかなできない、女性のための視点で、様々な情報を発信する機関です。これまで以上に女性のリアルな声求められる現代社会。当機関では、情報感度が高く、ソーシャルアクティブな女性たちによる、女性会員ネットワーク「womedia」と連動し、個人のクチコミと、SNS、メディア、企業の接点となり、世の中の様々な問題や課題にアプローチすることで、“一人ひとりの女性が輝ける社会”の実現を目指します。

お問い合わせ

womedia Labo* (ウーメディア ラボ) 担当：山口 真侑 (やまぐち・まゆ)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:press@trenders.co.jp