

1. ママ 500 名への調査から明らかになった、常備薬の実態とは…!?

はじめに、30代～50代の母親 500 名を調査対象として、「家庭での常備薬」に関するアンケート調査を実施しました。本調査では、家庭における常備薬の実態や、過去の常備薬との変化が明らかになりました。

[調査概要] 調査名: 家庭での常備薬に関する調査

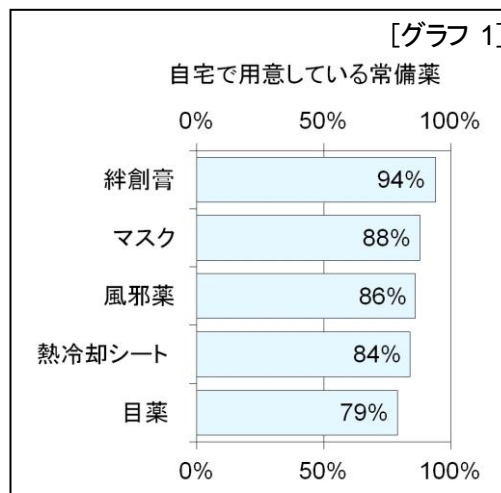
調査対象: 配偶者、および、子供と同居している 20 代～40 代の女性 500 名
(※性別・年代別に均等割り付け)

調査期間: 2014 年 4 月 22 日(火)～2014 年 4 月 25 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

◆ 家族みんなが必要とする常備薬、家庭の薬箱に入っている薬・アイテムは…!?

はじめに、家庭の常備薬として用意されているのは、どのような薬・アイテムなのか調べました。「**自宅で用意している常備薬**」を複数選択形式で答えてもらったところ、多くの家庭にあるとされた、上位 5 項目は下記の通りです。[グラフ 1]



《自宅で用意している常備薬》(※複数選択形式)

第 1 位	絆創膏	94%	第 4 位	熱冷却シート	84%
第 2 位	マスク	88%	第 5 位	目薬	79%
第 3 位	風邪薬	86%			

定番の薬・アイテムが上位に並ぶ結果となりました。およそ 8 割以上の人を選んだこれらは、いずれも常備薬として大事なものであると言えるでしょう。常備薬のチェックの際には、これらの薬・アイテムを中心に、必要なものが足りなくなっていないか、確認してみたいかがでしょうか。

次に、これらの常備薬が実際にどのように使われているか、自由回答形式で答えてもらいました。いくつか代表的な回答を紹介すると、「子供はすぐにケガをするし、小さなキズでも絆創膏を貼りたいので、多めに常備している。(愛媛県・33 歳)」、「急な発熱の時だけでなく、頭などをぶついたりした時に冷やせるように熱冷却シートは、必ず常備している。(神奈川県・39 歳)」、「子供が、目がかゆそうにしている時、目薬をさしてあげている。(東京都・48 歳)」といった意見があげられます。

家族みんなが必要とする常備薬。そして、**その常備薬を、家族のためにしっかりと準備している母親たちの様子を垣間見ることができました。**

◆ 2 つの質問から導かれた“なくては困る常備薬”は…「絆創膏」と「目薬」

前段で紹介した通り、各家庭における常備薬の利用は、その種類も、利用方法も非常に多岐にわたります。そうした中でも、「**特に、なくては困る常備薬**」はどのようなものか考えると、次の 2 パターンがあげられるでしょう。

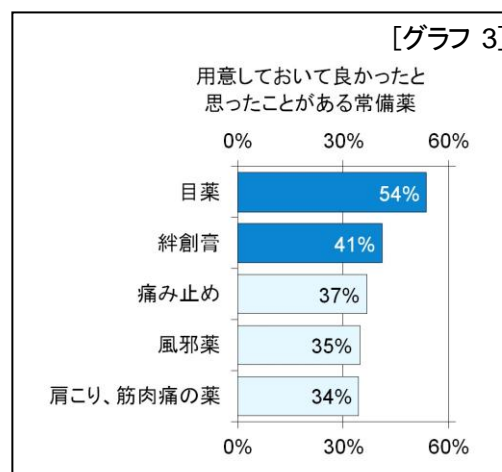
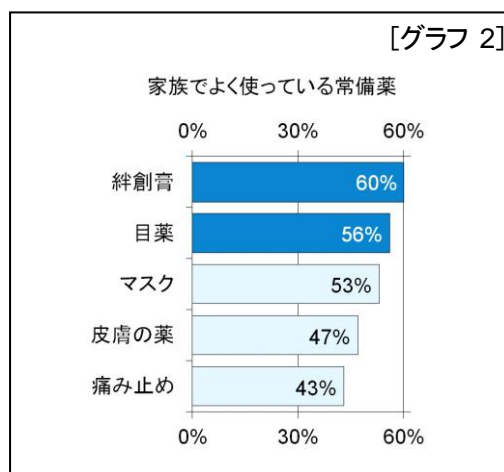
- ① 利用頻度が高いために用意する必要がある、常備薬
- ② いざという時に備えて用意しておく必要がある、常備薬

そこで、それぞれの代表的な常備薬を明らかにするために、「家族でよく使っている常備薬」、「急なトラブルがあった際、用意して良かったと思ったことがある常備薬」がどのような薬・アイテムなのか、調べてみました。

まず、「**家族でよく使っている常備薬**」を複数回答形式で選んでもらいました。その結果、**多くの母親に選ばれたのが、「絆創膏」(60%)、「目薬」(56%)、「マスク」(53%)**。[グラフ 2] いずれも、「自宅で用意している常備薬」として上位に選ばれていたものばかり。きちんと自宅に準備しているという人も多いでしょう。しかし、利用する機会が多いこれらの薬・アイテムは、こまめに買い足さなければなりません。常備薬を使い切ってしまった時には、買い忘れないよう、注意が必要です。

次に、「**急なトラブルがあった際、用意しておいて良かったと思ったことがある常備薬は何ですか?**」と、複数回答形式で聞きました。この質問に対して多かったのは、「**目薬**」(54%)、「**絆創膏**」(41%)、「**痛み止め**」(37%)といった回答。[グラフ 3] これらの薬・アイテムは、たとえ利用頻度が低かったとしても、いざという時に備えてきちんと用意しておく必要があります。常備薬のチェックをする際も、忘れないようにしましょう。

また、これらの**両質問で上位に選ばれたのが、「絆創膏」と「目薬」**。この 2 つは、特に、“なくては困る常備薬”として、代表的なものであると言えるでしょう。



◆ ママに聞く 20 代の頃との常備薬の違い！ そのニーズの変化とは!?

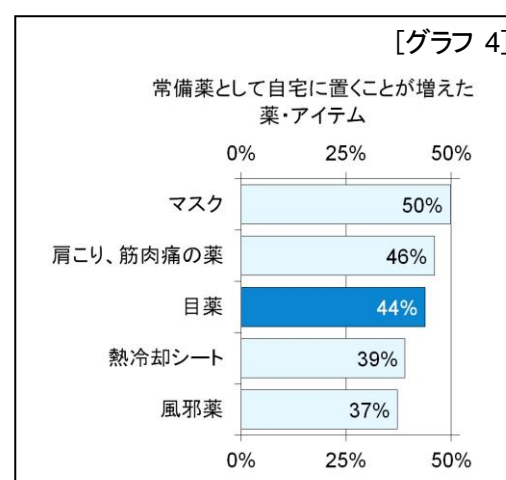
次に、「20 代の頃と比べて、ご家庭の常備薬として自宅に置くことが増えたものはありますか?」と聞いたところ、「ある」と答えた人は79%と、およそ8割このほりました。今回の調査で調査対象としたのは、30代～50代の母親たち。彼女たちが若かった頃と比べて、少なからず常備薬の種類は変わっているようです。

さらに、この質問に「ある」と回答した人に限定して、具体的に、「常備薬として自宅に置くことが増えた薬・アイテム」を複数回答形式で答えてもらいました。

その結果、最も多くの人あげたのが、「マスク」(50%)。[グラフ 4] 花粉症患者の増加が報じられる近年、様々な機能を備えたものが登場し、進化を遂げている「マスク」ですが、常備薬としても存在感を増しているようです。

次点以降の回答には、「肩こり、筋肉痛の薬」(46%)、「目薬」(44%)が続きます。2位の「肩こり、腰痛、筋肉痛の薬」については、回答者の年齢に応じて、そのニーズが高まったことが理由として想定されます。一方、3位の「目薬」については、「マスク」と同様に、花粉症患者の増加が一因と考えられますが、コンタクトレンズユーザーの増加、PC、スマホの影響によるドライアイの増加など、様々な時代背景もその理由として考えられます。

このように、**常備薬にも、時代の変化がある**と言えそうです。その中でも、現代の生活スタイルの変化とも密接な関係があるように見受けられたのが、「目薬」です。そこで、今回はこの「目薬」について、もう少し詳しく調べてみます。



2. 眼科医・小平 奈利氏に「常備薬としての目薬」についてインタビュー

常備薬の様々な実態が明らかになった、今回のアンケート調査ですが、その中で、ひと際特徴的だったのが「目薬」です。“なくては困る常備薬”としても多くの支持を集めていることも明らかになり、「家庭の常備薬として、自宅に置かれる機会が増えている」ということも分かりました。このように、目薬が常備薬として存在感を増している背景には、現代の生活スタイルの変化が1つの要因として見受けられます。

そこで、トレンド総研では、今回、眼科医の小平 奈利氏に取材を依頼しました。東京都中央区の「勝どき小平眼科」で院長を務められる小平氏に、常備薬としての目薬について、詳しくお話をうかがいました。

◆ PC、スマホ、美容に、コンタクトレンズ… ストレスにさらされっぱなしの現代人の目

Q. 常備薬における目薬の重要性が増している理由をお聞かせ下さい。

アンケート調査の結果、「目薬を常備薬として自宅に置くことが増えた」と感じる人が多かったようですが、そこには、「現代社会における目への負担の増加」という背景があります。現代人の目は、本当に、ストレスにさらされることが多くなっています。

長時間にわたるパソコンでの作業はもちろんですが、スマートフォンや携帯ゲーム機などの画面を凝視すると、目のまばたきが減り、涙の膜がいきわたらず、目が乾燥しやすくなることも知られています。コンタクトレンズの普及も、目のストレスを増やしている1つの要因です。ソフトコンタクトレンズは、1時間も放置すれば、カチカチに固くなってしましますが、目に装着している間は、固まることはありません。それは、目から水分を奪っているからです。また、最近では、目力をアップさせるために、様々な目の美容法が出てきていますが、目のメイクや、瞳を大きく見せるサークルレンズなどのコンタクトレンズの使用も、目の負担を増大させます。様々な美容をすることが、逆に、目の健康を損ねる機会の増加につながってしまっているのです。

このように、ストレスにさらされる現代人の目。ゲーム好きのお子さんも、美容に熱心に取り組むお母さん、お姉さんも、そして、パソコンで仕事をするお父さんも、家族の誰もが目の疲れやすい状況に陥っています。**家族の目の健康を守るためにも、常備薬としての目薬の需要が上がっているというのは当たり前のことと言えるかもしれません。**

◆ 眼科医が注意する、“目のサプリメント”・目薬の使い方とは!?

Q. 常備薬として目薬を使用する際に、注意すべき点をお聞かせ下さい。

常備薬として目薬は、普段の目の状態をより良く、快適にするために使うというのが、一番良い使い方だと思います。先述の通り、目にとってのストレスがとても多い現代。**目に栄養や水分を与える、目のサプリメント**といったイメージでご使用ください。ただし、充血や目やになど、普段とは違う症状が出た際は、重大な眼疾患の場合もあるので、専門医の診療を受けるようにしましょう。

使用の際に大事なこととしては、まず、**決められた頻度や量を守る**こと。そして、点眼剤の有効成分が目に浸透するために、**点眼してからしばらくは、目を閉じたり、目を軽く押さえたりして、目薬がすぐに流出しないように**しましょう。**目薬を清潔に保つ**ことも重要です。目薬をさす時は、点眼薬の先がまつ毛やまぶた、目の表面に触れないようにしましょう。また、キャップから雑菌が容器に入らないように、キャップの置き場所にも注意しなければなりません。

◆ こまめなチェックが大切な常備薬、家族で利用する目薬には人工涙液がオススメ

Q. 常備薬として目薬を購入する際に、注意すべき点をお聞かせ下さい。

家庭で目薬を購入する際、特にお子さんが目薬を使用する場合は、注意が必要です。

そうした意味でも、**乾燥感がある時や疲れを感じる時などには、人工涙液がオススメ**です。涙に近い成分の人工涙液は、副作用を抑えた目薬です。そのため、刺激も少なく、子供も含めて使用しやすい点眼薬と言えます。目が疲れたと感じた時、コンタクトレンズで目が乾いたと感じた時、花粉を洗い流したい時など、幅広いシーンでの活用が可能です。

また、防腐剤にも注意をしましょう。点眼薬に含まれている防腐剤は、角膜上皮障害を生じさせることがあります。目の組織が弱い子供は、特にその影響を受けやすいです。防腐剤を含有していない点眼薬も市販されていますので、そういったものの方が安心して使えるでしょう。先ほどの人工涙液にも、防腐剤が無添加のものがあります。家族みんなで使う常備薬にオススメです。

なお、点眼薬は、開封してから徐々に薬の成分が失われたり、雑菌が増えたりしていきます。**点眼薬には、使用期限があります**。開封後は、市販されている点眼薬の多くは3か月程度、処方薬であれば1か月程度を目安に取り替えていただくことが推奨されています。防腐剤の含まれていないものでは10日程度のものもあり、開封してからどれだけたっているか、きちんと把握するようにしましょう。

現代人にとって重要な目薬。**こまめに買い替えながら、正しく使うことが大切**です。**常備薬のチェックも、こまめに行うように**しましょう。

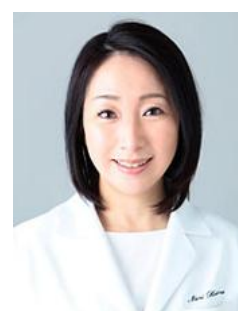
小平 奈利 (こだいら なり)

—眼科医—

勝どき小平眼科(東京都中央区)の院長を務める、眼科医。
1993年に筑波大学医学専門学群を卒業。2001年からは、ハーバード大学に留学。
筑波記念病院、東芝病院眼科、水天宮藤田眼科での勤務を経て、
2011年4月に、勝どき小平眼科を開院。院長を務める。

白内障・緑内障・網膜剥離などの手術を多数執刀。
筑波大学附属病院・土浦協同病院・ハーバード大学では、未熟児網膜症・ロービジョンの診察・研究に取り組む。

勝どき小平眼科 HP URL:<http://www.kachidoki-ganka.com/>



■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