

2017年7月11日

## ～働く男女の「疲れ目」事情～

## 夕方 4 時は、目が疲れやすい“魔の時間”!?

疲れ目で「集中力ダウン」は約 7 割、「仕事でミス」も約 3 人に 1 人

あなたは大丈夫？「疲れ目」NG 習慣 チェックリスト

眼科医に聞く「疲れ目」対策、ポイントは赤の成分「ビタミン B12」

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研（東京都渋谷区）は、このたび、働く男女の「疲れ目」事情をテーマにレポートします。

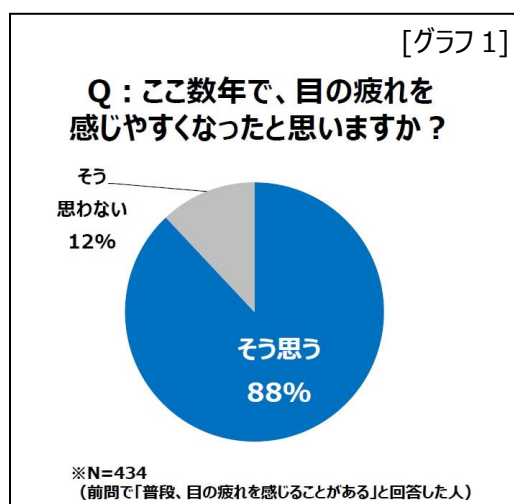
## 1：【調査結果】 会社員の「疲れ目」実態を調査

まず、20～50代の会社員男女500名を対象に、「疲れ目」に関する意識・実態調査をおこないました。

## ■「目の疲れ」を自覚する会社員は約 9 割！

はじめに、「疲れ目」を自覚しているかを質問したところ、20～50 代会社員のうち、「普段、目の疲れを感じることもある」人は、**実に 87%で約 9 割**という結果に。特にソフトコンタクトレンズユーザーは、95%が「ある」と回答しており、より目の疲れを感じやすいようです。

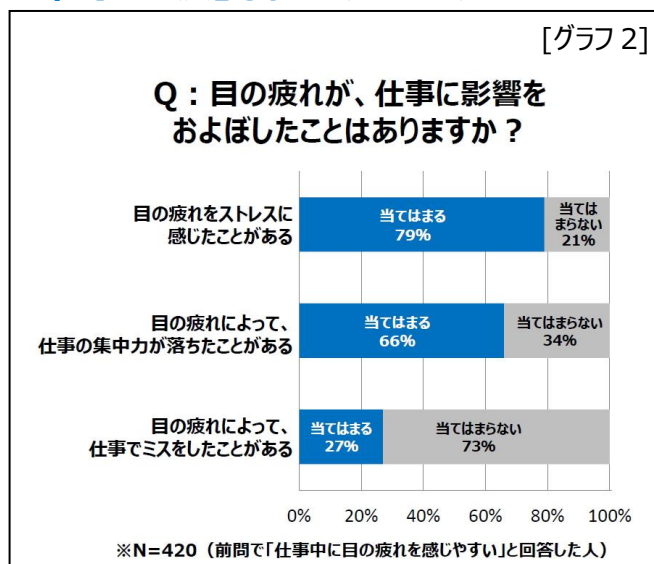
また、「ここ数年で、目の疲れを感じやすくなったと思う」という人も**88%**という結果に。[グラフ 1] その理由としては、「パソコンの使用が長くなり目が疲れるようになった」（48 歳・女性）、「移動中や就寝前など常にスマホを使用しているので疲れやすくなっている」（29 歳・男性）などの声があがっています。



## ■疲れ目は、ストレスや集中力ダウンの原因に…「仕事でミス」も約 3 人に 1 人

さらに、「工作中に目の疲れを感じやすい」という人が多く、その割合は97%に。「目の疲れやすい時間帯」としては、「16 時ごろ」（41%）、「17 時ごろ」（40%）という回答がトップとなり、夕方の時間帯は、特に「疲れ目」に陥りやすいことがわかります。

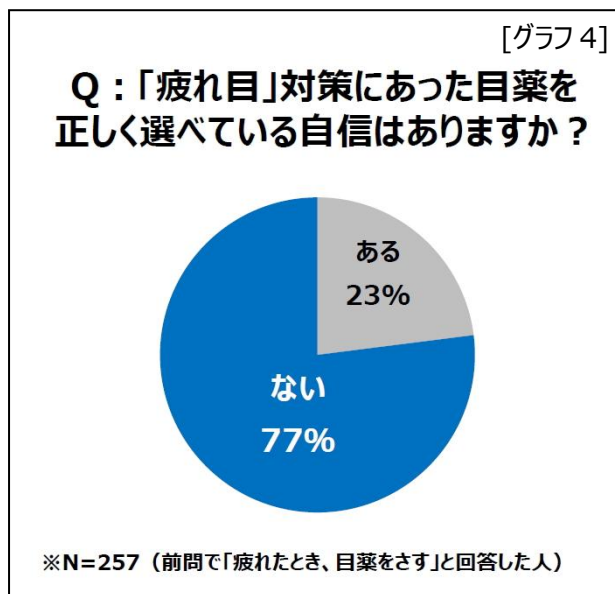
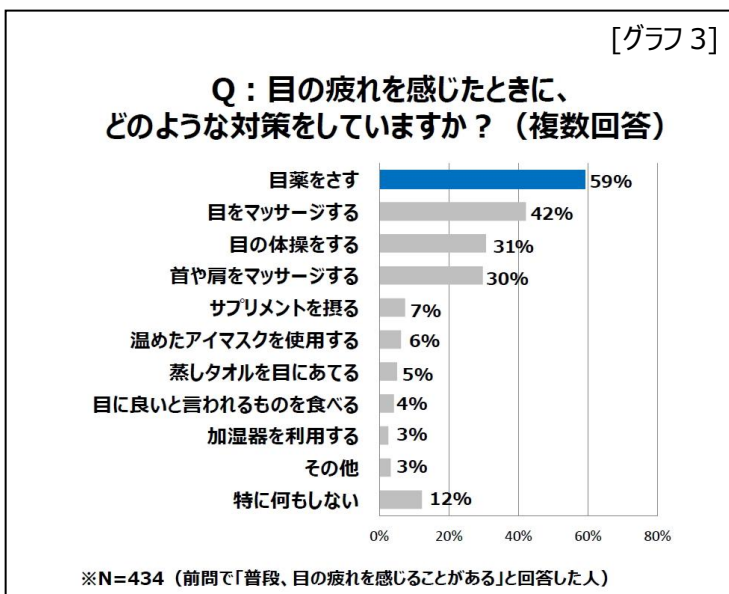
また、目の疲れは仕事そのものにも影響をおよぼすことがある様子。「目の疲れをストレスに感じたことがある」人は 79%、「目の疲れによって、仕事の集中力が落ちたことがある」人は 66%にのぼっているほか、「目の疲れによって、仕事でミスをしたことがある」人も 27%と**約 3 人に 1 人**にのぼりました。[グラフ 2]



具体的には、「普段なら間違えない数字入力で違う数字を入力していた」（34 歳・男性）、「集中力を欠いたせいで、誤字に気づかなかった」（32 歳・男性）、「書類に記載する数字を見間違え、顧客のところに出向かねばならないことがあった」（55 歳・男性）など、疲れ目による見間違えや集中力の低下がミスの原因になっていることが多いようです。

## ■ 疲れ目の対処法、TOP は「目薬」！ 一方で、約 8 割が目薬選びに「自信なし」

そこで、「目の疲れを感じたときに、どのような対策をしていますか？」と質問すると、**最も多かった回答は「目薬」**（59%）という結果に。[グラフ 3] しかし一方で、「疲れ目」対策にあった目薬を正しく選んでいる自信はあるかを聞くと、「ある」と答えた人はわずか 23%。[グラフ 4] **残り約 8 割は、目薬選びに自信がない**ことがわかりました。



## 2：【診断テスト】「疲れ目」NG習慣チェックリスト

「疲れ目」は、生活習慣によって悪化することがあるため、注意が必要です。次のリストで、つい「疲れ目」をひどくさせる行為をおこなっていないか、チェックしてみましょう。（チェックリスト監修：だんのうえ眼科・二子玉川院 院長 大島由莉先生）

### <あなたは大丈夫？「疲れ目」NG習慣チェックリスト>

- スマートフォンを長時間使っている
- 仕事などでパソコンを使用することが多い
- 目線よりも高い位置に、パソコンやテレビの画面がある
- 姿勢が悪い
- メガネやコンタクトレンズの度を強めにしている
- 老眼ぎみだが、老眼鏡をまだ使用していない
- 睡眠が不足しがちだ
- お酒をたくさん飲む
- エアコンのきいた部屋にいることが多い
- 喫煙室など、たばこの煙の蔓延した部屋で過ごすことがある

### ▼ 2個以上当てはまる方は「疲れ目」に要注意！

【0～1個】目の負担は少ないと考えられます。

【2～4個】目にやや負担がかかっています。普段の習慣をみなおしましょう。

【5～7個】目にかなり負担がかかっています。早めに疲れ目対策をおこないましょう。

【8～10個】目に対して大変負担がかかっています。自覚症状がある場合は、眼科の受診をおすすめします。

### 3：【専門家取材】眼科医が教える「疲れ目」対策

さらに今回は、前述のチェックリストを監修いただいた、だんのうえ眼科・二子玉川院 院長の大島由莉先生に、「疲れ目」の原因と対策についてお話をうかがいました。



<専門家プロフィール>

大島由莉（おおしまゆり）

眼科医／だんのうえ眼科・二子玉川院 院長

専門分野である白内障や角膜はもちろんのこと、コンタクトレンズの使用に伴うトラブルなど、「街の眼科医」として目に関するお悩みにはどのようなことでも親身に対応。また、アンチエイジングの分野にも詳しい。

#### ■ スマホやパソコンで、目が疲れやすい状況にある現代人

現代人は、非常に目が疲れやすい環境にあります。中でも大きな要因といえるのが、スマートフォンやパソコンの長時間使用です。「スマートフォンを長時間使っている」、「仕事などでパソコンを使用することが多い」人は、同じ画面を見続けることで、どうしても目が疲れやすくなってしまいます。

また、「目線よりも高い位置に、パソコンやテレビの画面がある」のもNG。モニターが目線よりも高い位置にあると、目は自然と画面を見上げる形になります。視線が上向きになると、目の緊張状態が続き疲れやすくなるため、モニターの画面は「目線の正面または下」にくるように調整しましょう。また、「姿勢が悪い」状態が長時間続いた場合も、目に負担がかかります。

#### ■ 何気ない行動が「疲れ目」の原因になることも・・・

そのほか、「メガネやコンタクトレンズの度を強めにしている」と、かえて目に負担がかかる（過矯正になる）ことが。眼科でご自身の視力にあったものを選ぶようにしましょう。また、「老眼ぎみだが、老眼鏡をまだ使用していない」という方は、無理せず老眼鏡を使いましょう。

また、「睡眠が不足しがちだと目の疲れを十分に回復できなくなってしまうため、目にはよくありません。また、「お酒をたくさん飲む」のも、肝臓の働きが悪くなって、栄養を運ぶ血液が全身にまわらず、目に届かざる血流が滞ってしまう要因になり得ます。さらに、目の乾きも「疲れ目」の原因になってしまうため、「エアコンのきいた部屋にすることが多い」方も注意。同じく、「喫煙室など、たばこの煙の蔓延した部屋で過ごすことがある」方も、煙にさらされることで涙の状態が悪くなると言われているため気をつけましょう。

#### ■ 目薬選びのポイントは、赤の成分「ビタミンB12」

目の疲れを感じたときの対策としては、まずは目をあたためたり、マッサージをしたりなど、血行をよくすること。そのほか、「目薬」でのケアも有効です。しかし、目薬であれば何でも良いというわけではありません。目薬によって効果効能が異なるため、適した成分が入ったものを選ぶ必要があります。

具体的には、「疲れ目」の場合、ビタミンB12が配合されているものを選ぶのがよいでしょう。ビタミン B12 は、「疲れ目」の原因の一つと考えられる、ピント調節筋（毛様体筋）のコリをほぐし、疲れ目を改善します。ビタミンB12は色が赤いので、市販の目薬を選ぶ時にもわかりやすいと思います。「赤」の特徴を目印にして、上手に疲れ目対策をしてください。

<調査概要>

- ・調査名：「疲れ目」に関する調査
- ・調査対象：20～50代 男女 500名（年代・性別 均等割付）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2017年4月21日（金）～4月24日（月）

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料を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：山口（やまぐち）  
TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / mail：[info@trendsoken.com](mailto:info@trendsoken.com)