

2017年12月12日

～現代人の「目薬選び」事情を大調査～

目の悩みツートップは「疲れ目」「かすみ目」

一方で、目のトラブルの「原因」は、理解不足の傾向に…

眼科医が指南！ 「原因」にあわせた目薬選びとは？

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、現代人の「目薬選び」事情をテーマにレポートします。

1：【調査結果】現代人の「目薬選び」に関する調査

はじめに、20～70代の男女500名を対象に、「目薬選び」に関する意識・実態調査をおこないました。

<調査概要>

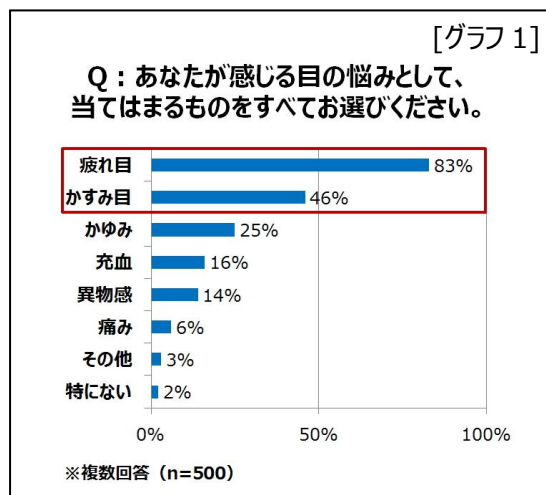
- ・調査名：「目の悩み」に関する調査
- ・調査期間：2017年11月10日（金）～11月13日（月）
- ・調査対象：20～70代 男女 500名（年代・性別 均等割付）
- ・調査方法：インターネット調査

■現代人の目の悩みは、「疲れ目」と「かすみ目」がツートップ！

まず、「現在、目の悩みはありますか？」と質問したところ、実に98%が「ある」と回答。そこで、「どのような目の悩みがあるか」を聞くと、「**疲れ目**」が8割以上（83%）、「**かすみ目**」が半数近く（46%）でツートップになりました。[グラフ1]

具体的な声としては、「長時間パソコンやスマートフォンを使ったあとに疲れを感じることもある」（47歳・男性）、「空気が乾燥しているときは目が疲れやすい」（25歳・女性）、「50歳を過ぎて、目がかすみやすくなった」（53歳・女性）などの回答があがっています。

また、**疲れ目・かすみ目のいずれか、あるいは両方に悩んでいる人の割合を計算すると、全体の93%**という結果に。現代人の大多数が、目の疲れ・かすみに悩んでいる様子が見えてきます。

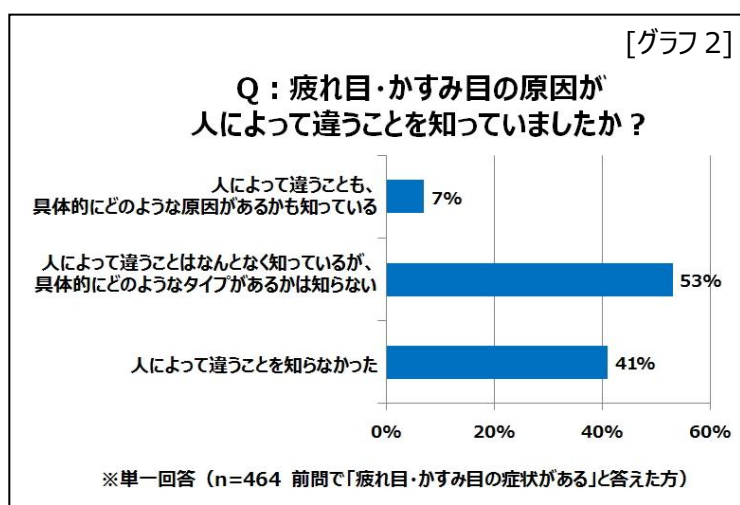


■疲れ目・かすみ目の「原因」まで、正しく理解している人は少数派…

一方で、**疲れ目・かすみ目**とひとくちにいても、その原因は「目の酷使」、「乾燥・角膜ダメージ」、「加齢による変化」など、さまざまです。

しかし、疲れ目・かすみ目の症状がある方（464名）に、「疲れ目・かすみ目の原因が人によって違うことを知っていましたか？」と聞くと、「**人によって違うことも、具体的にどのような原因があるかも知っている**」と答えた人は、**わずか7%**という結果に。大多数が「人によって違うことはなんとなく知っているが、具体的にどのようなタイプがあるかは知らない」（53%）、「人によって違うことを知らなかった」（41%）と回答しました。[グラフ2]

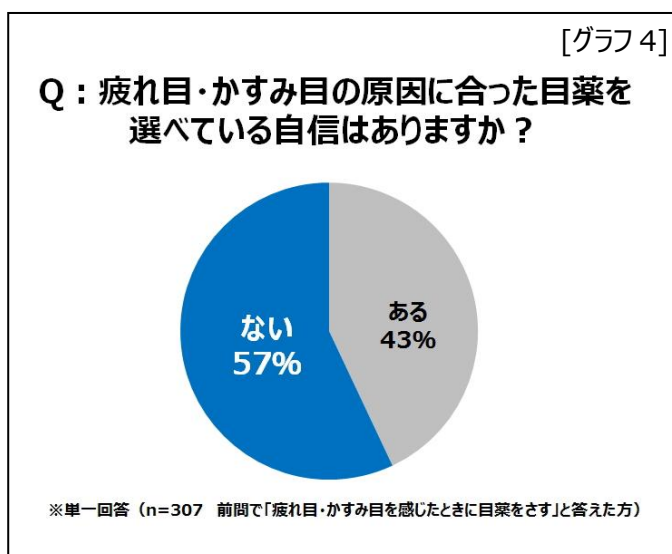
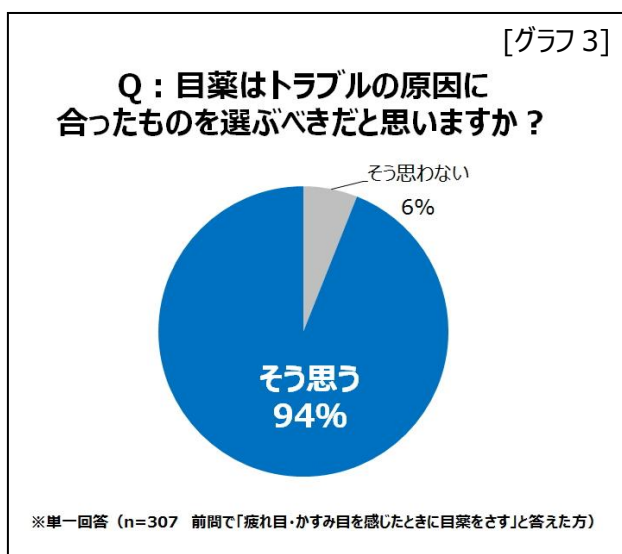
そこで、「ご自身の疲れ目・かすみ目の原因について、正しく知りたいと思いませんか？」と聞いたところ、実に89%が「そう思う」と回答。目の悩みの原因を、正しく理解したいというニーズは多いようです。



■ 疲れ目・かすみ目の対処法、1位は「目薬」！ 一方で、約6割が目薬選びに「自信なし」

ちなみに、「疲れ目・かすみ目を感じた時に、どのような対処をすることが多いですか？」と聞いたところ、最も多かったのは「目薬」で66%。手軽にケアができる目薬を活用している人が多いようです。また、「目薬はトラブルの原因に合ったものを選ぶべきだと思いますか？」という質問では、94%と大多数が「そう思う」と回答しています。[グラフ3]

しかし一方で、「疲れ目・かすみ目の原因に合った目薬を選んでいる自信はありますか？」という質問をすると、「ある」と答えた人は43%にとどまり、残り57%と過半数は、適切な目薬選びに自信を持っていないことがわかりました。[グラフ4]



2 : 【専門家取材】 眼科医が語る、疲れ目・かすみ目の原因と対策

さらに今回は、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・かすみ目の原因や、目薬の選び方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。

■ 疲れ目・かすみ目には、さまざまな原因がある

目のトラブルの中でも、年代問わず多いのが、疲れ目・かすみ目です。現代には、電子機器やエアコンなど、目の悩みを悪化させる外部環境が多いため、疲れ・かすみを感じやすくなっていると言えます。

ただし、同じ疲れ目・かすみ目でも、その原因は人によってさまざまです。現代社会において、目の疲れ・かすみの原因は多様化しています。中でも、特に多いのが、「目の酷使」、「乾燥・角膜ダメージ」、「加齢による変化」の3つです。

まず1つ目の「目の酷使」についてですが、パソコンやスマートフォンで、同じ画面を見続けると、どうしても目が疲れやすくなってしまいます。また、最近は「スマホ老眼」という言葉も出てきている通り、小さな画面をずっと見ているとピント調節機能が低下し、老眼のようにモノがかすんで見えることもあります。

続いて、2つ目の「乾燥・角膜ダメージ」について。乾燥により、目を守っている涙の量が不足すると、目に負担がかかってしまいます。さらに、目が乾くと、目を守る涙のバランスが崩れて表面が傷つきやすくなるため、そのまま放置すると角膜のダメージにつながるほか、ピントがあわせにくくなり、目がかすむ要因にもなるのです。

3つ目は、避けては通れない「加齢による変化」。40代～50代になると、涙液が減少したり、老眼が進んだりして、目が疲れやすくなります。また、目やにの量が増えてモノがかすんで見えるようになるケースもみられます。

■ 生活習慣や症状で、自分の原因をチェック！

目の疲れ・かすみを感じたら、ご自身の生活習慣や症状で、原因を確認するようにしましょう。

例えば、仕事でパソコンを使う方や、スマートフォンを長時間利用することが多い方は、「目の酷使」が原因であることが多いです。また、目の奥がズッシリと重たく感じる、目のピントが合いづらくなる、目が凝っているような感覚がある、という方も目のピント調節機能に負担がかかっている可能性が高いと言えます。

「目の乾燥や、それに伴う角膜ダメージ」は、目がバサバサしている、目がゴロゴロする、コンタクトが引っ掛かる感じがするなどの症状があらわれます。特に、コンタクトを長時間つけている方、エアコンなどで空気が乾燥している場所で過ごす方は、目が乾きやすくなっているため、このパターンに当てはまりやすいです。

また、40代以上の方は、「加齢による変化」が影響していることも考えられます。昔よりも目が乾きやすくなった、目やにが増えたと感じる場合は、加齢が疲れ・かすみの原因になっている可能性が高いです。また、老眼がはじまると、目も疲れやすくなりますので、症状が出はじめたら、早めに老眼鏡を購入して、目に負担をかけないようにしてください。

■ 原因・症状によって異なる目薬選び

ひとくちに「目の疲れ・かすみ」といっても、原因はさまざまです。また、原因によって、必要な対処も異なります。目の疲れやかすみを感じた時には「目薬」を使うという人が多いかと思いますが、ご自身の疲れ・かすみの原因にあった成分を含む目薬を選ぶことが重要です。医薬品である目薬には、パッケージに具体的な効果・効能が記載されているので、自分が気になる症状や、思いあたる原因にあわせて、目薬を選ぶことをおすすめします。

例えば、パソコンやスマートフォンによる目の酷使が原因であれば、ピント調節筋（毛様体筋）の疲れをやわらげてくれる成分のある目薬。コンタクトユーザーの方などで、目の乾燥やそれに伴う角膜ダメージが気になる場合は、目のうるおいを保つものや、角膜保護成分がある目薬。加齢による目の変化を感じる人は、年齢に伴って起こる涙液減少や目やにをおさえてくれる目薬などを選ぶとよいでしょう。

■ 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