

～新生活シーズンの「コンタクトデビュー」事情を調査～

「コンタクトデビュー」で、恋愛のチャンスは5割増しに!?

一方で、コンタクトには落とし穴も…悩みトップは「乾き目」「疲れ目」 眼科医が教える「コンタクトデビュー」における注意点とは？

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、新生活シーズンの「コンタクトデビュー」をテーマにレポートします。

1：【調査結果】「コンタクトデビュー」に関する調査

はじめに、10～40代のコンタクトレンズユーザー男女500名を対象に、「コンタクトデビュー」に関する調査を実施しました。

<調査概要>

- ・調査名：「コンタクトデビュー」に関する調査
- ・調査対象：10～40代のコンタクトレンズユーザー 男女500名（年代・性別 均等割付）
- ・調査期間：2018年2月6日（火）～2月9日（金）
- ・調査方法：インターネット調査

■コンタクトデビューをした季節、1位は「春」！ 新生活シーズンはデビューにぴったり!?

まず、「コンタクトデビューをした季節」について聞いたところ、最も多かったのは32%で「春」がトップに。「覚えていない」という人を除くと、55%と半数以上が「春」にコンタクトデビューをしていることがわかりました。<図表1>

また、「新生活や新学期のタイミングに、コンタクトデビューをした」という人も全体の41%にのぼっています。<グラフ1>その理由としては、「最初から周囲にコンタクトのイメージがつけられ、その印象のまま過ごせるから」（28歳・女性）、「4月は写真を撮影することが多いから」（49歳・男性）、「春休みの間にコンタクトに前もって慣れることができたから」（28歳・女性）などの回答があがりました。これからの新生活シーズンは、コンタクトデビューをする上でぴったりのタイミングであると言えます。

<図表1>

Q：あなたがコンタクトデビューをした季節はいつでしたか？

1位：春（55%）

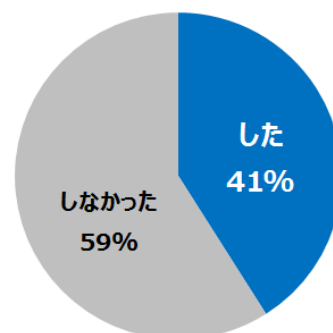
2位：夏（22%）

3位：秋（12%）
冬（12%）

※単一回答／N=287（「覚えていない」と答えた人を除く）

<グラフ1>

Q：あなたは、新生活や新学期のタイミングにコンタクトデビューをしましたか？



※単一回答／N=500

■コンタクトデビューにより、運動・勉強などのほか、恋愛にもポジティブな影響が！

さらに、「コンタクトデビューをした後の変化」についても聞いたところ、下記のような結果に。

- コンタクトデビューをしたことで、運動がしやすくなった…85%
- コンタクトデビューをしたことで、勉強・仕事の効率があがった…69%
- コンタクトデビューをしたことで、見た目の自己評価があがった…64%
- コンタクトデビューにより、恋愛のチャンスが増えた…46%

調査結果からは、コンタクトデビュー以降、多くの人が運動や勉強・仕事などの面で良い変化を感じていることが明らかになりました。

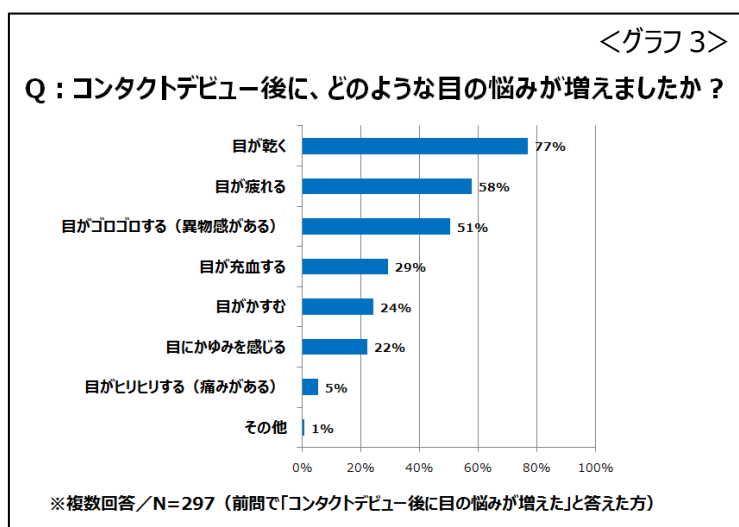
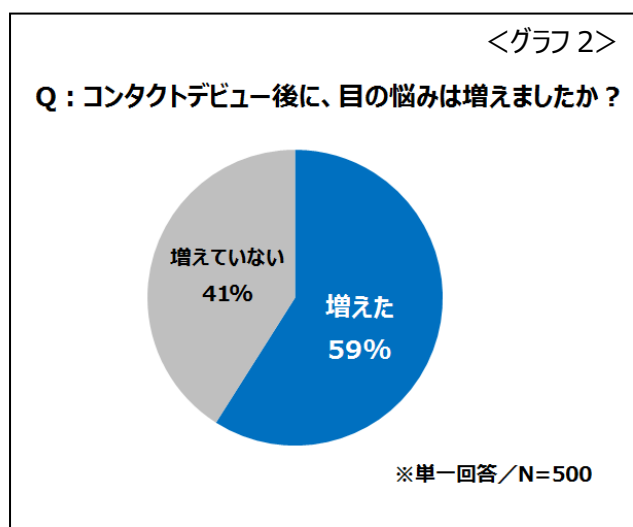
また、「見た目の自己評価があがった」人も64%に。コンタクトデビュー前と比較して、どれくらい自己評価がアップしたかを聞くと、平均で「5割」にのぼっています。

さらに、「恋愛のチャンスが増えた」人も46%と約半数になりました。具体的なチャンスの割合の変化を聞くと、ここでも平均「5割」アップという結果に。コンタクトデビューをすることで、恋愛のチャンスはおよそ5割増しになるということになります。

■コンタクトデビューは、メリットばかりではない!? 約6割が「目の悩みが増えた」

ただし、コンタクトデビューによる影響は、必ずしもポジティブなものばかりではないようで、「コンタクトデビュー後に、目の悩みは増えましたか?」という質問では、59%と約6割が「増えた」と回答。〈グラフ2〉

具体的に、どのような悩みが増えたかを聞くと、「目が乾く」（77%）、「目が疲れる」（58%）がツートップに。以下、「目がゴロゴロする（異物感がある）」（51%）、「目が充血する」（29%）、「目がかすむ」（24%）と続きました。〈グラフ3〉



■コンタクトデビュー後は目薬の使用頻度もアップ！ 1日の点眼回数は7倍以上に

そこで、コンタクトデビュー後の目の悩みに対して、どのような対処をおこなったかを聞くと、「目薬をさす」が75%で最多になりました。手軽なアイテムである目薬でアイケアをおこなった人が多数派のようです。

また、「目薬をさす」と回答した人のうち、「コンタクトデビュー後に目薬の使用頻度が増えた」という人も93%に。具体的にどれくらい増えたかを聞くと、「コンタクトデビュー前」の点眼回数が1日平均「0.6回」であったのに対して、「コンタクトデビュー後」では平均「4.5回」となりました。コンタクトデビュー前後で、目薬の使用回数は7倍以上に増えるということになります。〈図表2〉

<図表 2>

Q：コンタクトデビュー前後で、 目薬の使用頻度はどのように変わりましたか？

コンタクトデビュー前の点眼回数

1日平均 **0.6回**

コンタクトデビュー後の点眼回数

1日平均 **4.5回**

※数値回答／N=207（前問で「コンタクトデビュー後に目薬の使用頻度が増えた」と答えた方）

2：【専門家取材】 眼科医が語る、コンタクトデビュー時のアイケア

さらに今回は、眼科医の久保木香織先生に、コンタクトデビュー時のアイケアのポイントについてお話を伺いました。

久保木香織（くぼき・かおり）／眼科専門医

【資格】眼科専門医、PDT認定医、ボトックス注射

【所属学会】日本眼科学会、日本網膜硝子体学会、日本眼循環学会、

日本抗加齢医学会、ドライアイ研究会、ブルーライト研究会

大学病院で10年間「網膜・黄斑専門外来」に勤務。現在は、広島県・小浦眼科で診療をおこないつつ、ネパールの眼科医療支援やピンクリボンチャリティイベントへの参加など、幅広いフィールドで活動している。WEBメディアでのコラム執筆など、メディアでも活躍中。



■コンタクトは、さまざまな目の悩み・トラブルの原因になることが…

コンタクトレンズは、メガネと比較して、外見の印象を変えずに視力の矯正ができるほか、スポーツをする時にも便利なもの。しかし、普及率の高まりに伴い、コンタクトレンズによる眼障害も増加しており、使い方には注意が必要です。

眼障害の原因は、ドライアイ、長時間装用による酸素不足、感染、コンタクトレンズの汚れ、コンタクトレンズによる刺激、アレルギーなどさまざま。例えばドライアイについてですが、コンタクトレンズを装用している人は、装用していない方に比べると目が乾燥しやすい状態にあります。また、ドライアイには、目の乾き以外にも、ゴロゴロする、重たい感じ、疲れやすい、かすむ、痛い、かゆい、目やにが出る、涙が出る、充血しやすい、などの症状もあります。

また、コンタクトレンズにより角膜の表面が覆われることで、角膜は酸素不足に陥ります。そして酸素不足の状態が続くと、角膜は傷つきやすくなり、感染のリスクも高まるのです。特に、ソフトコンタクトレンズは角膜より大きいサイズなので、角膜より小さいサイズのハードコンタクトレンズに比べると、より酸素不足の状態に陥りやすい傾向があるため、注意しましょう。

■コンタクト初心者が注意すべきポイントと、アイケアのコツ

まずは自分の目に合った適切なコンタクトレンズを処方してもらうこと、そして使用方法を守って装用すること、適切なコンタクトレンズのケアをすることが大切です。清潔な手でコンタクトレンズを扱い、12時間以上の装用は避け、使用期限を超えたものは使用しないようにしましょう。適切なコンタクトレンズのケアができていないと、感染やアレルギーの発症増加につながります。また、コンタクトレンズそのものだけでなくレンズケースが清潔であることも大切です。

また、必ず自分にあつたメガネを作成して併用することも重要。目に違和感を感じる際には、コンタクトレンズの装用の継続は避けて、メガネの装用をおすすめします。症状がおさまらないときには、速やかに眼科受診をしましょう。

さらに、コンタクトレンズを使い始めると、前述の通り目が乾きやすくなりますので、点眼による保湿など、アイケアへの意識を高めましょう。乾いた状態で装用を継続すると、コンタクトレンズとまぶたの裏との摩擦も大きくなり、コンタクトレンズ(異物)によるアレルギー性結膜炎が発症しやすくなります。

■コンタクトデビュー後は、目薬選びにも注意！ おすすめは「人工涙液」の使用

コンタクトレンズは、角膜の上に装着するものですが、実はコンタクトレンズと角膜のあいだには、「涙」の層があります。コンタクトレンズは、この涙の上に浮いた状態になっているのです。そのため、涙の量が少ないと、乾燥してコンタクトレンズが目に張り付いたり、摩擦により角膜に傷がついてしまったりすることがあります。コンタクトレンズを使うときには、「涙」の状態が非常に重要なのです。

そこでおすすめしたいのが、保湿点眼です。その中でも、使いやすいものとして「人工涙液」の点眼があります。「人工涙液」とは、涙に近い性質を持った点眼薬のことを指します。こまめに涙の量を補うことは、コンタクトレンズの使用による目の乾きをうるおしたり、使用時の不快感を軽減させたりすることに繋がります。

また、防腐剤が入っていないものを選ぶことも大切です。特に、ソフトコンタクトレンズは、点眼に含まれる成分がレンズの下に滞留しやすいため、防腐剤が入ったものを選ぶと、角膜障害の要因になり得るのです。まれに防腐剤に対するアレルギー反応を起こす方もいらっしゃるので、こうした意味でも、防腐剤が入っていない、コンタクトレンズユーザーでも使用できるタイプの点眼薬を使用することをおすすめしています。

■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/>

TEL : 03-5774-8896 / FAX : 03-5774-8872 / mail : info@trendsoken.com