

## 意識調査レポート

## 働く男女の約6割が自覚…冬の「乾き目」に要注意！ ドライアイ男女の約7割が、冬に「症状悪化」 「乾き目」対策の必需品・目薬は、“さし過ぎ”に注意！

眼科医がアドバイス…点眼回数が多い人は“人工涙液” & “防腐剤フリー”の目薬を

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、空気の乾燥が気になるこれからの季節を前に、冬の「乾き目」についてレポートします。

### 【調査結果】働く男女の「乾き目」に関する意識・実態

はじめに、20～40代の会社員男女500名を対象として、冬の「乾き目」に関する意識・実態調査をおこないました。

#### ■会社員男女の半数以上が「冬は目が乾きやすい」と回答…仕事の効率にも影響！

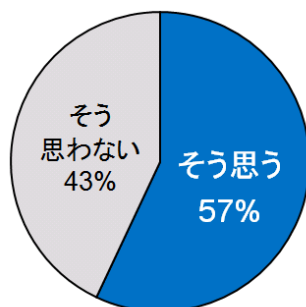
まず、「冬に目の乾きが気になることがありますか？」と聞いたところ、59%と約6割もの男女が「ある」と回答。また「冬は他の季節と比べて目が乾きやすいと思いますか？」という質問でも、57%と半数以上が「そう思う」と答えました。[グラフ1] 冬は、働く男女の多くにとって、「乾き目」を実感しやすい季節であると言えます。

さらに、調査対象のうち「普段からドライアイを自覚している」人(374名)に「冬はドライアイの症状が悪化しやすいと思うか」を聞くと、「そう思う」と答えた人は66%と約7割にのぼりました。単純に目が乾きやすくなるだけでなく、その症状もひどくなる人が多いことがわかります。

また、「乾き目」の生活への影響についても調べたところ、「目の乾きが気になって、仕事に集中できなかったことがある」人が63%という結果に。[グラフ2] また、「目が乾いたことで、仕事における作業効率下がったことがある」人は60%、「目の乾きが気になって、イライラしたことがある」という人も59%にのぼりました。「乾き目」は、仕事に悪影響をおよぼしたり、ストレスにつながったりする要因にもなってしまいます。

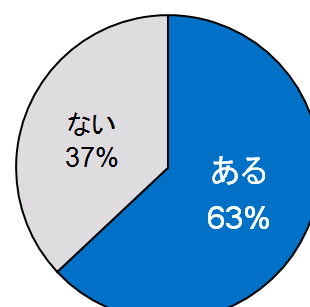
[グラフ1]

Q: 冬は他の季節と比べて  
目が乾きやすいと思いますか？



[グラフ2]

Q: 目の乾きが気になって、仕事に  
集中できなかったことはありますか？

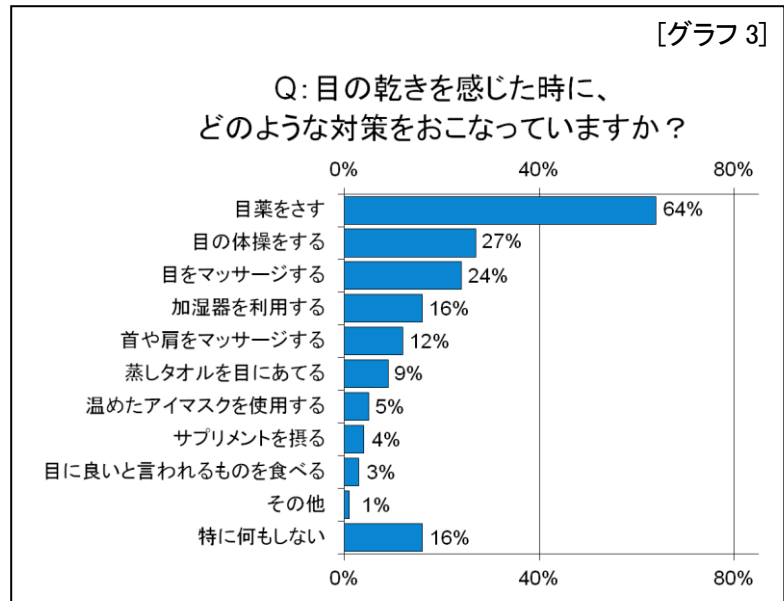


## ■働く男女の「乾き目」対策、1位は「目薬」！しかし人によっては“さし過ぎ”の傾向も？

さらに、働く男女の「乾き目」対策方法についても調査をおこないました。

「目の乾きを感じた時に、どのような対策をおこなっていますか？」と聞いたところ、**最も多かった回答は「目薬をさす」で64%**。「目の体操をする」(27%)、「目をマッサージする」(24%)などを大きく上回りました。[グラフ3] また、「**目薬は、乾き目対策の必需品だと思いますか？**」という質問でも**81%が「そう思う」と回答**しています。

そこで、目の乾きを感じる時の「1日あたりの目薬の点眼回数」を聞いたところ、平均は3.3回という結果に。しかし一方で、**2ケタ以上の数を回答する人も目立ちました**。中でも、「コンタクトを毎日使用している」人においては特にその傾向が高く、**約10人に1人(9%)が1日あたり「10回以上」も点眼している**ようです。



### [調査概要]

- ・調査名: 冬の「乾き目」に関する調査
- ・調査期間: 2015年9月30日(水)～10月5日(月)
- ・調査対象: 20～40代 会社員男女 500名 (年代・性別ごとに均等割付)
- ・調査方法: インターネット調査

## 【専門医コメント】眼科医が語る、冬の「乾き目」対策のポイント

また今回は、眼科医の味木 幸(あまき さち)先生に、冬に目が乾きやすくなる原因や、対策のポイントについてお話を伺いました。

### ■現代人の「乾き目」には、ライフスタイルが深く影響

現代人の多くが悩まされている、目の乾き。「ドライアイ」という言葉もすっかり一般化し、実際に患者数も増加傾向にあります。これには、パソコンやスマートフォンなど**デジタル機器を長時間使用する人が増えたこと**、**コンタクトレンズユーザーが増えたこと**など、**現代人のライフスタイルが深く関わっています**。また、**睡眠不足やストレスなどの生活習慣**も、目の乾きに影響することがわかっています。

### ■空気の乾燥で涙が蒸発しやすくなる…冬は特に「乾き目」に注意！

特に注意したいのが、これからの季節。**冬は、他の季節に比べて、より目の乾きを感じやすい季節**です。冬に、乾燥で目が痛くなったり、コンタクトレンズが装着しづらかったりするという経験がある人も多いのではないのでしょうか。

冬になると、**外の空気が乾燥しますが、それに伴って目の表面を覆っている涙も蒸発しやすくなります**。目の表面と外気を隔てているのは、ごく薄い涙の膜です。**涙が蒸発して表面が乾くと、角膜が外気に直接触れてしまい、乾き目・疲れ目・かすみ目・目の不快感などの症状を招く要因になってしまいます**。

部屋の中に入っても、特に**オフィスなどはエアコンなどで乾燥しがち**。パソコンを使った仕事の方は、乾いた空気の中で目を酷使することになり、非常に目に負担がかかります。冬は他の季節以上に、乾燥から目を守るための対策が必要なタイミングと言えるでしょう。

## ■「目薬選び」のポイントは、＜人工涙液＞ & ＜防腐剤フリー＞

そして、目の乾きを感じた時の対策アイテムとして欠かせないのが目薬です。ただし、目が乾くからといって、やみくもにさし過ぎるのはよくありません。目の表面を覆っている涙液には、目を守るために必要な栄養成分が含まれていますが、目薬をさし過ぎてしまうとこれらの有効な成分を薄めることになってしまいます。

点眼回数の多い方は特に、この自然の涙液に近い成分になるように作られた＜人工涙液＞のものを選ぶとよいでしょう。また、防腐剤入りの目薬の場合は、さし過ぎると目に傷がつくことがあるため、できるだけ＜防腐剤フリー＞のものを選ぶのもポイントです。

ただし、＜人工涙液＞かつ＜防腐剤フリー＞の目薬であっても、表記されている1日の点眼回数は必ず守って使用してください。

## ■「目薬の貸し借り」や、「古い目薬の使用」はご法度！

さらに、急に目の乾きを感じて周囲から目薬を借りるという人がいますが、目薬の貸し借りは、たとえ家族であっても厳禁。目の表面にある雑菌をすいこんで、トラブルの原因をつくってしまいます。家族と同居している場合は、1人1人が個人用の目薬を携帯するなど、共有や貸し借りのないようにしましょう。

また、使用期限にも要注意。たまに1年以上前に買った目薬を持ち歩いている人などを見かけますが、眼科で処方される目薬にも、市販の目薬にも、必ず「使用期限」というものがあります。使用期限の切れた古い目薬を点眼するのは、目にとってむしろ逆効果。必ず期限をチェックし、定期的に取り換える習慣をつけましょう。

そして、目が乾く前の「予防」の意識を持つことも大切です。デジタル機器の使用時間を減らす、睡眠時間を増やすなど、できることから生活習慣を見直したいものです。また、目の乾きや不快感が長期化したり、症状が深刻になった場合は、すみやかに眼科専門医に相談するようにしてください。

### 【専門家プロフィール】

#### 味木 幸（あまき さち） ー眼科医ー

あまきクリニック院長、慶縁会理事長。広島ノートルダム清心高校在学中に米国へ1年の留学。米国高校卒業後に母校に戻り、母校も卒業。慶應義塾大学医学部卒業後、同大学眼科学教室医局入局。2年間の同大学病院研修の後、国家公務員共済組合連合会 立川病院、亀田総合病院、川崎市立川崎病院・眼科勤務。博士(医学)・眼科専門医取得。「眼科専門医が教える生活習慣と食事 子どもの目を良くするためにできること」(PHP 研究所)、「近視・老眼を放っておくと脳がバカになる」(青萌堂)など、著書も多数。



今回の調査および専門医へのインタビューからは、冬は特に目が乾きやすい季節であるということがわかりました。また、目の乾きを感じたからといって、目薬をさし過ぎるのは、かえってトラブルになる場合もあるようです。

目の乾きを感じやすい方は、＜人工涙液＞かつ＜防腐剤フリー＞の目薬を選ぶ、「目薬の貸し借り」や「古い目薬の使用」は避けるなど、ポイントをおさえた対策をおこなうようにしましょう。

### ■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 真侑(やまぐち まゆ)  
TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: [info@trendsoken.com](mailto:info@trendsoken.com)