

ビジネスパーソンの目の悩みに関する調査

ビジネスパーソンの9割以上は コンタクトで違和感や乾きを感じた経験あり！

しかし、およそ4人に1人は「対策せず」 仕事効率の低下も…

眼科医が解説「角膜ダメージが目の悩みとなるトラブル要因となっている」

サンテ メディカルガード®EX PR 事務局は、全国の30～40代の働く男女500名を対象に、「ビジネスパーソンの目の悩みに関する調査」を実施しました。

【調査概要】

調査名：ビジネスパーソンの目の悩みに関する調査

調査期間：2019年11月20日（水）～11月22日（金）

調査対象：全国の30代～40代の働く男女500名（性別・年代で均等割り付け）

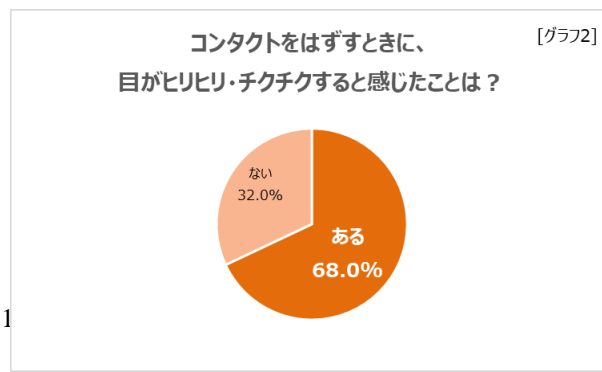
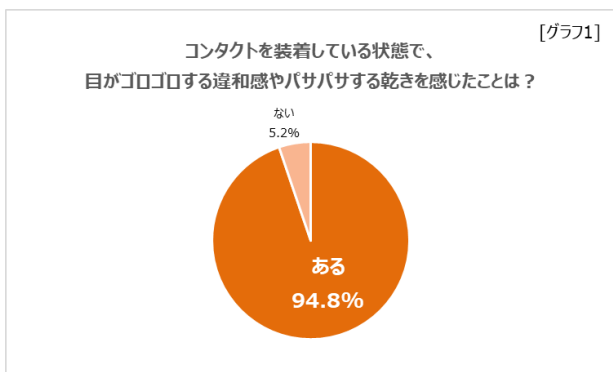
調査方法：インターネット調査

調査会社：株式会社ネオマーケティング

■コンタクトをしているとき、ゴロゴロする違和感やパサパサする乾きを感じたことのある人は9割以上（94.8%）。はずすときにヒリヒリ・チクチクしたことのある人は約7割（68.0%）

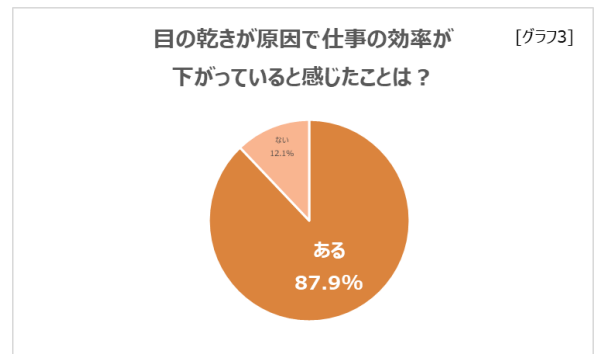
ビジネスパーソンは、仕事で細かい文字の資料を読んだり、長時間PCやスマホなどのデジタルデバイスを見たりしなければならぬ場面が多く、日頃から目の悩みを感じている人が多いと思われます。その原因の一つとして、コンタクトレンズが引き起こす目の乾きがあると考えられます。そこで、今回はビジネスパーソンの中でも、仕事中にコンタクトを使用している人にフォーカスを当て、目の悩みについて調査を実施しました。コンタクトを装着している状態で、目がゴロゴロする違和感やパサパサする乾きを感じたことについて聞いてみると、9割以上のものコンタクトユーザーが「ある」という事実が判明しました（94.8%）。[グラフ1]

さらに、コンタクトをはずすときに目がヒリヒリ・チクチクすると感じたことについては、約7割の人が「ある」ことも明らかになりました（68.0%）。[グラフ2]



■コンタクトユーザーの約 9 割は目の乾きが原因で仕事の効率が下がっている (87.9%)

では、このようなコンタクトが引き起こす目の乾きは、具体的にどのような影響をもたらすのでしょうか。パフォーマンスの向上を目指す多くのビジネスパーソンにとって、“仕事の効率化”は重要であると考えられます。そこで、**目の乾きが原因で仕事の効率が下がった経験**があるかを聞いてみると、**約 9 割の人が「ある」と**回答しました (87.9%)。[グラフ 3]



■しかし、およそ 4 人に 1 人は対策せず (22.9%)。眼科に行かない人は約 7 割 (67.2%)

このように、コンタクトを使用するビジネスパーソンが自覚している目の悩みは深刻であると考えられます。しかし、**およそ 4 人に 1 人は「対策していない」**実態が明らかになりました (22.9%)。また、**ヒリヒリ・チクチクするような目の痛みを感じたときに、眼科に行くかどうか**を尋ねてみると、**約 7 割の人が「行かない」と**回答 (67.2%)。理由を掘り下げると、「時間がない」「面倒くさい」「いずれ治ると思う」といった声が多く、**大多数の人が目の悩みを深刻に受け止めていない**実態が明らかになりました。

<眼科医コメント> 「角膜ダメージが目の悩みとなるトラブル要因となっている」

このようなビジネスパーソンの目の悩みへの対策について、眼科医である藤井澄先生にお話をうかがいました。

<仕事中に感じる目の乾きについて>

「目の乾きは、角膜の表面を覆っている涙が少なくなったり、涙の質が落ちたりしている状態で感じられるものです。原因の一つとしては、長時間の PC 作業や空調・エアコンによる空気の乾燥などが挙げられます。そのため、**空気が乾燥しがちなオフィスで PC 作業をするビジネスパーソンは、特に目の乾きによる目の疲れに悩まされやすい**と考えられます。深刻になると、角膜が傷つき新たなトラブルに繋がってしまう可能性も。早めのケアが肝心です」

<コンタクトがもたらすヒリヒリチクチク、ゴロゴロする違和感やパサパサする乾きといった目の悩みについて>

「コンタクトレンズを使用していると、角膜に摩擦がかかったり、角膜の細胞が受け取る酸素が減り、細胞の活動やダメージの修復が行われにくくなったりすることから、より角膜が傷つきやすい状態になります。**角膜がダメージを受けると、コンタクトをとるときにヒリヒリ・チクチクしてしまう**こともあります。このような症状を見過ごして無理にコンタクトを入れる方も多いますが、目がダメージを受けていることを自覚しケアする必要があります」

<目薬によるケアの有効性について>

「目の悩みの原因である角膜ダメージを修復する手段の一つとしては、目薬がおすすめです。価格を基準に目薬を選んでいる方が多いようですが、**傷ついてしまった角膜を修復・保護する成分の入った目薬を選ぶことがポイント**です。まずは、角膜ダメージに有効な目薬を自分で選んで、継続して使用してみるところから始めてみましょう。それでも改善しない場合は、眼科でプロの医者にご相談を推奨します」

<眼科医 プロフィール>

藤井澄（ふじいすみ） 眼科医／すみ眼科クリニック 院長

日本眼科学会認定眼科専門医。すみ眼科クリニック院長。香川医科大学卒業後、岡山大学第一内科を経て、同大眼科へ入局。2003 年より国立岩国病院眼科、2006 年より倉敷成人病センター眼科、2008 年より二本松眼科病院勤務を経て、すみ眼科クリニックを開業。メディアへの出演も多数。



サンテ メディカルガード®EX について



サンテ メディカルガード®EX

目の炎症※1・眼病予防※2 に

第 2 類医薬品

※1 雪目など ※2 水泳のあと、ほこりや汗が目に入った時など

現代人は目の酷使やそう痒（かゆくてかくこと）、コンタクトレンズの装用、紫外線などにより、角膜（目の表面）に日々ダメージを受けています。このような角膜ダメージは、放置すると目の炎症を悪化させたり、眼病を引き起こす原因にもなります。

サンテ メディカルガード®EX は、角膜の組織代謝を促進し修復を促すフラビンアデニンジヌクレオチドナトリウム（活性型ビタミン B2）や、角膜にうるおいを与えて保護するコンドロイチン硫酸エステルナトリウムをはじめとする 6 つの成分を最大濃度配合するなど、考え抜かれた 10 種の有効成分をバランス良く配合。角膜のダメージを修復・保護して、目の炎症や眼病予防に効果を発揮する目薬です。デリケートなあなたの目をいたわり、「ひとみ・すこやか」な生活をサポートします。

■容量：12mL

■取り扱い店：全国の薬局・薬店

<商品サイト URL> https://www.santen.co.jp/ja/healthcare/eye/products/otc/sante_medical/

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 CCPR 担当：青木

TEL : 03-5459-0297 FAX : 03-5428-4647

MOBILE : 050-5433-0817 MAIL : aoki@ccpr.jp