

## ～現代人の「疲れ目」事情を大調査～

### 目の「酷使」or「乾燥」…疲れ目の原因は1つじゃない！ 「疲れ目」の原因、あなたはどれ？ 眼科医が教える判断ポイントとは

参天製薬株式会社（本社：大阪市、代表取締役社長兼 CEO 黒川明）は、このたび、「疲れ目」を自覚する20～40代の男女 500 名を対象とした意識・実態調査をおこないました。また、調査結果をふまえて、眼科医の藤井澄先生に、「疲れ目」の原因と対策についてお話を伺いました。

<b>【調査概要】</b>	調査名	：「疲れ目」に関する意識・実態調査
	調査対象	：20～40代 男女 500名（年代・性別 均等割付） ※事前調査で「普段、目の疲れを感じている」と回答した方
	調査期間	：2017年12月5日（火）～12月6日（水）
	調査方法	：インターネット調査

#### 1：「疲れ目」に関する意識・実態調査

はじめに、普段、目の疲れを感じている20～40代の男女500名を対象に、アンケート調査を実施しました。

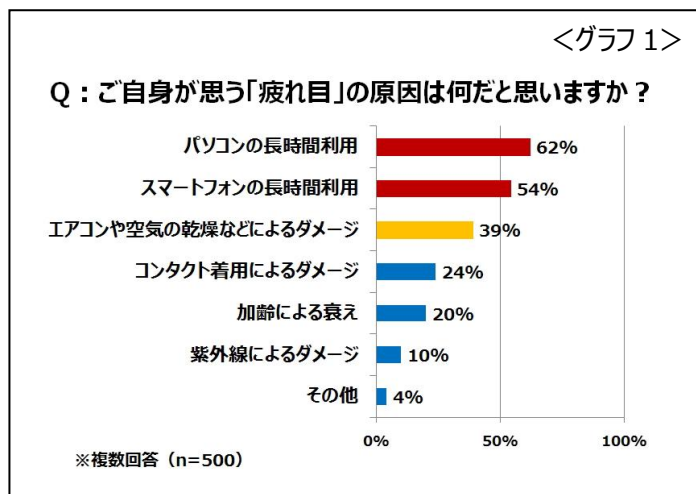
##### ◆家事、仕事、運転…「疲れ目」は日常生活において、さまざまな影響が！

まず、「目の疲れが、日常生活に影響をおよぼすことはありますか？」と質問したところ、実に**73%が「ある」と**回答。具体的な声としては、「家事や仕事への集中力ややる気が無くなる」（36歳・女性）、「車の運転に支障が出る」（47歳・男性）、「目が疲れると、同時に頭痛がしてくるときがある」（38歳・男性）などがあがっており、気分や体調にも影響がおよんでいる様子がうかがえます。

また、「目が疲れたと感じるときの症状」を聞いたところ、「目がショボショボする」（72%）、「目の奥が重いと感じる」（47%）、「目がゴロゴロする」（25%）など、人によって差があるようです。

##### ◆「疲れ目」の原因は、パソコン・スマートフォンの長時間利用や、エアコン・空気の乾燥など

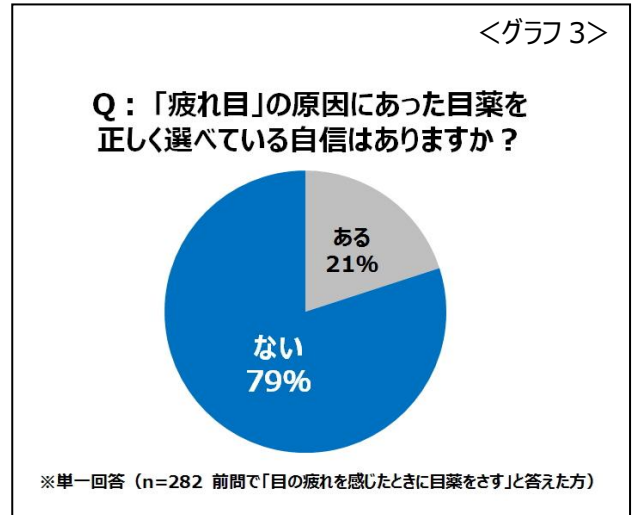
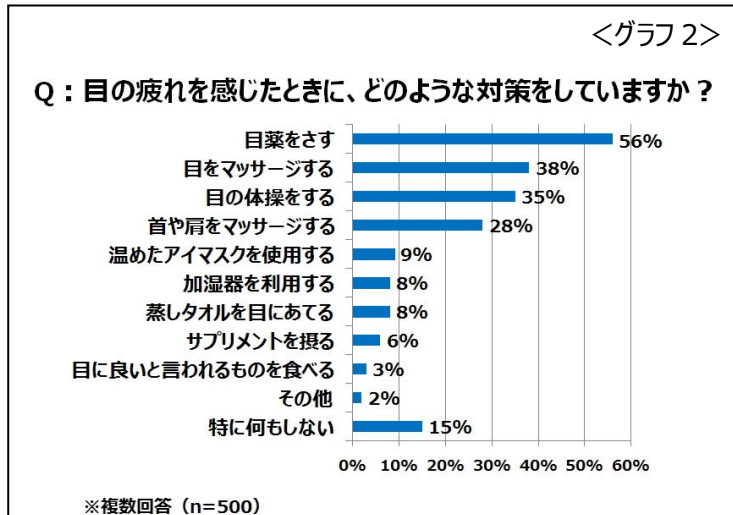
さらに、自身が思う「疲れ目」の原因を聞くと、「パソコンの長時間利用」（62%）、「スマートフォンの長時間利用」（54%）が上位に<グラフ1>。具体的な「パソコンの利用時間」としては、1日「5.9時間」、「スマートフォンの利用時間」は1日「3.3時間」が全体平均となっています。また、前述の「疲れ目の原因」については、「エアコンや空気の乾燥などによるダメージ」と回答した人も**39%と約4割**にのぼりました。なお、乾燥によるダメージを感じている人に「1年のうち、最も目が乾きやすいと感じる季節」を聞くと、「冬」が圧倒的に多く71%に。今の季節は、乾燥による目の疲れにも注意が必要と言えます。



## ◆対策方法トップは「目薬」…しかし、選び方は「自信なし」が約 8 割

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？」という質問をしたところ、「**目薬をさす**」が最も多く**56%**となり、「目をマッサージする」（38%）、「目の体操をする」（35%）などを上回りました<グラフ2>。

一方で、「**疲れ目**」の原因にあった目薬を正しく選んでいる自信があるかを聞くと、「ある」と答えた人はわずか**21%**という結果に<グラフ3>。残り約8割の大多数は、目薬選びに自信を持っていないということになります。



## 2：眼科医・藤井澄先生に聞く「疲れ目」の原因と対策

さらに今回は、すみ眼科クリニック院長の藤井澄先生に、「疲れ目」の原因や目薬の選び方についてお話を伺いました。

### Q：「疲れ目」の原因としては、どのようなものが考えられますか？

「疲れ目」とひとくちにいても、**人によって、その原因はさまざま**。ただし、その中でも近年特に目立つのが、「**目の酷使**」と「**目の乾燥**」です。

まず「目の酷使」についてですが、パソコンやスマートフォン等を長時間利用するなど、**目のピント調節機能を使い過ぎることは、疲れ目の大きな原因**につながります。ピントを合わせようとし続けることで、目の筋肉がコリかたまってしまいます。

また、「目の乾燥」も実は疲れ目の原因になります。「乾燥」と「疲れ」は別物のようにも感じるかもしれませんが、**目が乾いてしまうと、角膜が傷つきやすくなり、物が見えにくくなって疲れにつながってしまいます**。目の乾きがひどく、「ドライアイ」の症状が出ている場合などは、目を開けているだけでしんどいと感じる人も多いのではないのでしょうか。

### Q：「目の酷使」が原因の疲れについてお聞かせください。

近年は、**パソコンやスマートフォンが普及したことで、「目の酷使」が原因の疲れ目が増えている**印象があります。私自身も、紙のカルテから電子カルテに変えてから、目の疲れを実感しやすくなりました。また、最近は「**スマホ老眼**」という言葉も登場している通り、年齢が若いにもかかわらず、目の使い過ぎが原因で老眼のような症状が起きるケースもみられています。こうした症状がみられるようになったのは、スマートフォンなどの電子機器が普及して以降、ここ数年のことだと思います。

### Q：「目の乾燥」が原因の疲れについてお聞かせください。

**目の乾きがひどい「ドライアイ」の患者さんは、右肩上がりが増えて**います。最近では、お子さまでも「ドライアイ」でまばたきが多くなってしまって来院されることがあるほどです。原因はさまざまで、**例えばコンタクトや加齢、さらにはエアコンなども「ドライアイ」**につながります。また、**冬の時期はただでさえ空気が乾燥するタイミング**。朝、冷たい風が吹いたときに涙がポロポロ出てしまうという人もいるのではと思いますが、それは目が乾いている証拠です。冬は、外だけでなく、家の中もエアコンで乾燥しがちなので、目のためにも加湿器を使うなど、対策を心がけましょう。

## Q:「疲れ目」の原因は、どのように見分ければ良いのでしょうか？

「目の酷使」が主な原因の場合は、目の奥が重たい、頭が痛い、ピントが合いにくい、目の前がぼやける、などの症状が出るが多いです。

逆に「目の乾燥」が主な原因になっている方は、目がごろごろする、目の表面がヒリヒリ・チクチク痛い、目を開けているのがしんどい、などの特徴があります。また、睡眠中ずっと目を閉じていたはずなのに、朝、目が開きにくいという人も「ドライアイ」が進んでいる可能性があります。

「目の酷使」と「目の乾燥」で、原因が重複していることもあるのですが、まずはご自身の症状や生活パターンを振り返ってみると良いでしょう。

なお、「目の酷使」であっても「目の乾燥」であっても、基本的には夕方になればなるほど、どちらも症状が出やすくなりますが、本当に疲れている人、乾燥がひどい人は、朝から症状が出ることもあります。

## Q:「疲れ目」の対策方法について教えてください。

「疲れ目」対策としては、目薬を使う人が多いと思いますが、どのようなものでも良いというわけではありません。先ほど申し上げた通り、「疲れ目」とひとくちにいても原因はさまざま。自分の原因・症状にあった目薬を選ぶことが重要です。目薬によって効果効能が異なるため、パッケージを確認したり、店頭で薬剤師さんに相談したりして、適した成分が入ったものを選ぶようにしましょう。

また、「目の酷使」を自覚している場合は、パソコンやスマートフォンを使うときには適宜目を休ませる、「目の乾燥」を自覚している場合は、部屋に加湿器をつけたり、コンタクトの装着時間を短くしたりと、目薬を活用しながらも、日常生活を見直すようにしましょう。さらに、目薬をさしても、症状がおさまらない場合は、早めに眼科医の診断を受けてください。

### 【専門家プロフィール】



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。

### 参考：参天製薬の「疲れ目」対応目薬

参天製薬では、「目の酷使」などが原因の疲れ目対応目薬として「サンテ メディカル 12」「ソフトサンティア ひとみストレッチ」を、「目の乾燥」などが原因の疲れ目対応目薬として「サンテ メディカルガード EX」を展開しています。

「サンテメディカル12」と「ソフトサンティア ひとみストレッチ」は、いずれも目を酷使することによる「ピント調節筋<sup>※1</sup>のコリを改善するビタミンB<sub>12</sub>、ネオスチグミンメチル硫酸塩などを配合する目薬です。

「サンテメディカル12」は、一般用としては最多の12の有効成分を配合。うち4成分は最大濃度配合<sup>※2</sup>しています。

一方の「ソフトサンティア ひとみストレッチ」は、3成分を最大濃度配合<sup>※2</sup>しているほか、コンタクトレンズ [ハード・ソフト・O<sub>2</sub>・ディスポーザブル (使い捨て) ] <sup>※3</sup>を装着したまま点眼可能。瞳をやさしく包む、しっとりしたさし心地で、防腐剤無添加<sup>※4</sup>です。



「サンテメディカルガードEX」は、「**角膜ダメージ**」などが原因の目の炎症に対応した目薬です。乾燥やコンタクトの装用で目に負担がかかっている方におすすめです。**角膜の修復を促す**活性型ビタミンB<sub>2</sub>、**角膜にうるおいを与えて保護する**コンドロイチンを配合。角膜ダメージケアなどに効果を発揮します。また、**角膜ダメージ起因のかすみ**<sup>※5</sup>、**疲れ・ヒリヒリ痛い炎症を抑える成分**を追加配合しています。



- ※1:毛様体筋
- ※2:一般用眼科用薬製造販売承認基準の最大濃度
- ※3:カラーコンタクトレンズの装着時には使用しないでください
- ※4:防腐剤（ベンザルコニウム塩化物など）は配合していません
- ※5:目やにの多いときなどに視界が見えづらくなること

#### ◇ 「サンテメディカル 12」製品概要

商品名	サンテメディカル 12
医薬品分類	第2類医薬品
容量	12mL
成分	<p>ビタミンB<sub>12</sub>（シアノコバラミン）：0.02%、ネオスチグミンメチル硫酸塩：0.005%、コンドロイチン硫酸エステルナトリウム：0.5%、ビタミンB<sub>6</sub>（ピリドキシン塩酸塩）：0.05%、パンテノール：0.05%、L-アスパラギン酸カリウム：0.5%、タウリン：0.5%、クロルフェニラミンマレイン酸塩：0.03%、イプシロン-アミノカプロン酸：1.0%、グリチルリチン酸二カリウム：0.1%、硫酸亜鉛水和物：0.05%、塩酸テトラヒドロゾリン：0.03%</p> <p>【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、クロロブタノール、ヒアルロン酸ナトリウム、ベンザルコニウム塩化物、ホウ酸、d-ボルネオール、l-メントール、等張化剤、pH 調節剤</p>
効能・効果	目の疲れ、結膜充血、目のかすみ（目やにの多いときなど）、目のかゆみ、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど）、眼瞼炎（まぶたのただれ）、紫外線その他の光線による眼炎（雪目など）、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感
用法・用量	1回 1～3滴、1日 5～6回点眼
液の色	赤色透明
メーカー希望小売価格	1,480円（税抜）

#### ◇ 「ソフトサンティア ひとみストレッチ」製品概要

商品名	ソフトサンティア ひとみストレッチ
医薬品分類	第3類医薬品
容量	5mL×4本入
成分	<p>ビタミンB<sub>12</sub>（シアノコバラミン）：0.02%、ネオスチグミンメチル硫酸塩：0.005%、ビタミンB<sub>6</sub>（ピリドキシン塩酸塩）：0.1%</p> <p>【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、ホウ酸、ポビドン、等張化剤、pH 調節剤</p>

効能・効果	目の疲れ、ソフトコンタクトレンズまたはハードコンタクトレンズを装着している時の不快感、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入った時など）、目のかすみ（目やにの多い時など）
用法・用量	1回1～3滴、1日5～6回点眼
液の色	赤色透明
メーカー希望小売価格	1,200円（税抜）

◇「サンテメディカルガードEX」製品概要

商品名	サンテメディカルガードEX
医薬品分類	第2類医薬品
容量	12mL
成分	<p>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B<sub>2</sub>）：0.05%、コンドロイチン硫酸エステルナトリウム：0.5%、タウリン：0.5%、ビタミンB<sub>6</sub>（ピリドキシン塩酸塩）：0.1%、L-アスパラギン酸カリウム：0.5%、ネオスチグミンメチル硫酸塩：0.005%、クロルフェニラミンマレイン酸塩：0.03%、イプシロン-アミノカプロン酸：1.0%、グリチルリチン酸二カリウム：0.25%、塩酸テトラヒドロゾリン：0.01%</p> <p>【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、クロロブタノール、ゲラニオール、デキストラン、ヒアルロン酸ナトリウム、ヒドロキシエチルセルロース、ベンザルコニウム塩化物液、ホウ砂、ポリソルベート80、d-ボルネオール、l-メントール、等張化剤、pH調節剤</p>
効能・効果	紫外線その他の光線による眼炎（雪目など）、眼瞼炎（まぶたのただれ）、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入ったときなど）、目の疲れ、目のかゆみ、目のかすみ（目やにの多いときなど）、結膜充血、ハードコンタクトレンズを装着しているときの不快感
用法・用量	1回1～3滴、1日5～6回点眼
液の色	黄色透明
メーカー希望小売価格	1,480円（税抜）

**本リリースや調査データに関するお問い合わせ先**

トレンダース株式会社

TEL：03-5774-8896 FAX：03-5774-8872

E-mail：[press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)

**製品に関するお問い合わせ先**

参天製薬株式会社「お客様相談室」 TEL：0120-127-023