

## 「10月10日は目の愛護デー」 目のメンテナンスしてありますか？全国2,000人にアンケート 「目の健康」意識している人が少ない！眼科医6名が注意喚起！

“みんなと幸せをつなぐ”を経営理念に掲げ、医療業界を中心にマーケティング、イノベーション、ジョイントベンチャーを行う株式会社 Personal Marketing (所在地：東京都新宿区 代表：小磯卓也)は、「10月10日の目の愛護デー」に合わせ、全国の30代から70代の男女2,000人を対象に「眼科検査に関するアンケート」を実施しました。



**10月10日は「目の愛護デー」です。**目の健康を守るために1947年に制定されました。現在は厚生労働省が主催し、目の大切さを呼び掛けるイベントが行われています。目の愛護デーの由来は、数字の10と10を横にすると目と眉に見えるためです。

目の定期健診の重要性は昨今注目されています。公益社団法人日本眼科医会と公益社団法人ACジャパンは、CMや新聞、電車広告などで「眼底検査」の重要性を訴え検査の受診を促しています。※1

また、眼のピント調節が適切に機能せず、近くのものをはっきり見えるが、遠くのもののがぼやけて見えてしまう「近視」は、世界レベルで社会問題となっており、2050年には世界人口の約半数が近視になるという研究結果も発表されました。早期の発見や予防が近視以外にも、目の病気のリスクを軽減します。※2

※1 眼底検査促進キャンペーンサイト [https://www.ad-c.or.jp/campaign/support/support\\_04.html](https://www.ad-c.or.jp/campaign/support/support_04.html)

※2 AERA dot. 2023年6月22日記事参照 <https://dot.asahi.com/articles/-/194685?page=1>

NHK 2021年2月2日記事参照 <https://www3.nhk.or.jp/news/special/coronavirus/myopia/>

株式会社 Personal Marketing は、“人と社会を良くする”という目的の元、眼科医と共学・共創し合う「眼科経営学会」というコミュニティを運営しています。勉強会に参加している6クリニックの医師に、今回実施したアンケート結果への意見を伺いました。

### 【調査概要】

- ・調査内容：眼科の定期検査に関するアンケート
- ・調査対象：全国／男性・女性／30歳以上79歳以下
- ・調査期間：2023年10月2日～10月3日
- ・調査人数：2,000人
- ・調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社 Personal Marketing 調べ」とご明記ください。



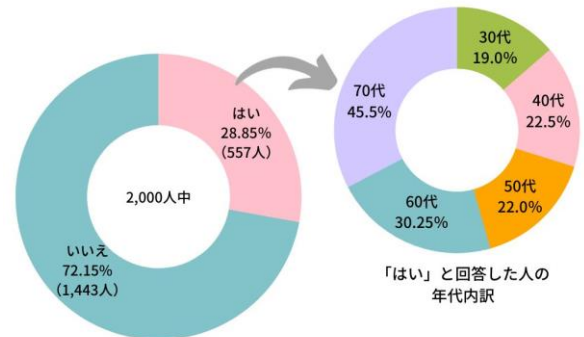
### Q1 : 1年以内に眼科を受診しましたか？

2,000人中、約3割の28.8% (557人) が「1年以内に受診した」と回答。

「3割の受診率が多い印象です。眼科を受診する方が増える要因としては「花粉症」「近視」「高齢人口の増加」などが挙げられます。また、コロナで外出できず近視の人が増えたのは事実で、世界的に問題視されています。リモートワークによるドライアイなどで、目の不調を訴える方も増えたためこのような結果になったのだと推測されます。ご年齢を重ねただけで白内障や緑内障のリスクも増えるので、お年寄りが増えると眼科の受診者数も必然的に増えます。」

「3割は多いですね。以前外来をしていて患者さんから「半年前にもらった目薬がほしいです。」と言われたのですが、その患者さんが以前受診したのは3年前だったんです。今回のアンケート結果も、1年以上前に受診したのに感覚的に「1年以内」の人が何人かいらっしゃる気がします。そういった患者さんが多いので、点眼薬を処方する際は「瓶の裏にもらった日付を書くように」とお伝えしています。点眼薬にも使用期限がありますので注意して使用しましょう。」

1年以内に眼科を受診しましたか？ N=2,000



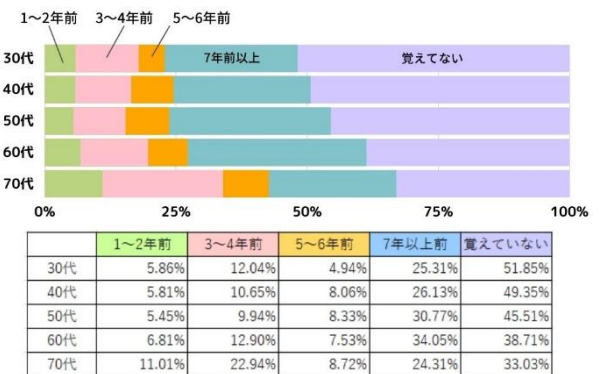
### Q2 : 過去に眼科を受診したのはいつですか？ (Q1の回答が「いいえ」の人対象)

年代ごとに集計した結果、年齢が若い人の眼科受診頻度が低く、高齢になるにつれて高くなる結果となった。

「数値からもわかるように、一般的に定期的に眼科を受診されるのはやはり60歳くらい以上のご高齢が多いです。大切な目ですので、本当は子どもも、働き盛りの方も、眼科の定期検査を受診することをおすすめします。目安は半年に一度くらいが理想です。」

「受診される患者さんは、コンタクトと緑内障の定期検診が多いです。コンタクトの場合は6ヶ月に1回、緑内障の場合は2ヶ月に1回の受診をおすすめします。」

過去に眼科を受診したのはいつですか？ N=1,443

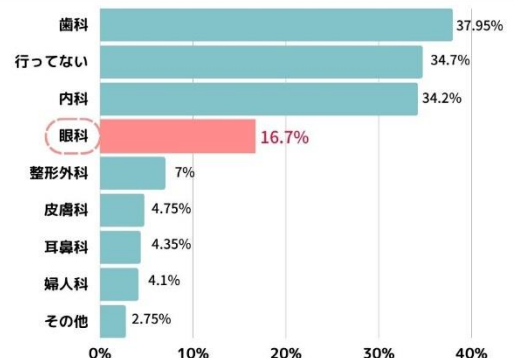


### Q3 : 定期的に検査やメンテナンスで行く病院は？ (2年に1回以上)

2,000名中、歯科は1位の37.95% (759名)、眼科は4位の16.7% (334名) という結果になった。

「歯は見た目の印象にも影響があるので、メンテナンスという意識が高まっていますね。眼科の場合は、手術を受けた人や本当に困った経験がある方はその後も定期的に受診されますが、それ以外の方はなかなか眼科に来ない傾向があります。歯と同じくらい、目への意識も高まってくれたらと思います。」

定期的に検査やメンテナンスで行く病院は？ (2年に1回以上) N=2,000



## Q4：眼科医に質問！目に関してのお悩みや疑問点があればお教えてください。

### ■Q. 目やにが出る理由は何なんでしょうか？（女性／36歳／東京都）

様々な理由が考えられます。頻度的には細菌性結膜炎、アレルギー性結膜炎、ドライアイなどの可能性が高いですが、診断の結果により全く治療方法は異なりますので、一度眼科への受診をお勧めいたします。

### ■Q. ブルーライトカット眼鏡の必要性を教えてください。（女性／30歳／北海道）

ブルーライトは自然光にも含まれている、波長の短い光です。ブルーライトが眼球にどのような影響を及ぼすのかについては、はっきりわかっていません。逆に、自然の光を浴びたほうが近視を進ませないということはわかっていて、一概にブルーライトが目が悪いというわけではありません。ただ、本来眠るべき夜にスマホやPCからブルーライトを浴びると、体内リズムに悪影響を及ぼして、睡眠障害になり得ることが報告されています。夜にブルーライトを浴びる作業をしないことが望ましいですが、どうしてもの場合はブルーライトカット眼鏡を使うと良いかもしれません。

### ■Q. 何もなくても眼科処方目薬をもらったり検査だけで行っていいのでしょうか？（女性／70歳／福岡県）

全然問題ありません。実際に何も症状がなくても「目の病気がないかどうか診てほしい」という理由で受診する方は多くいらっしゃいます。目薬が欲しい場合は、スタッフまたは先生に伝えてください。本当に全く病気がなければ薬は処方しませんが、ある程度希望に沿って考慮することが多いです。

### ■Q. 視力が落ちているので復活させる習慣を知りたい。（女性／32歳／兵庫県）

視力が落ちる原因によります。目の病気によって落ちているのであれば、治療により改善できる可能性があります。特に病気はなく、単純に近視や乱視の進行によって視力が低下した場合は、それを復活させる方法は残念ながらありません。多くは眼球の形状の変化によるためです。したがって、各種トレーニング、民間療法は医学的な根拠がなく、眼科医としてお勧めしません。

### ■Q. 白内障手術手術のタイミングは？（男性／70歳／福岡県）

基本的には白内障手術は見えづらさを改善するものなので、視力低下の自覚が手術のタイミングとなります。まぶしさや見えづらさが出たら一度眼科で医師に相談することをおすすめします。また特殊な状況として、隅角(ぐうかく)※1 が狭い目はしっかり見えているのにも関わらず早めに手術をしたほうがよいこともあります。85歳を超えると手術が難しくなることがあり、可能であれば80歳くらいまでに手術を受けることをおすすめします。

※1 隅角(ぐうかく)…眼圧を一定に保つために房水という液体が目の中に流れています。作られる量と排出される量が正常であれば眼圧を正常に保つことができますが、「隅角」が狭くなると房水の排出が妨げられて急激に眼圧が上昇してしまいます。その状態が悪化し隅角が完全に塞がってしまうと「急性閉塞隅角緑内障（急性緑内障発作）」を引き起こします。急性緑内障発作は放置すると一晩で失明に至ることもある怖い病気です。

### ■Q. 白内障手術を完了しているが、今後の注意点は？（男性／72歳／神奈川県）

問題なく手術が完了していれば特に注意することはありませんが、後発白内障になることがあります。これは眼内レンズを入れた後ろの膜が濁ってくるもので、YAGレーザーを使った処置ですぐに改善します。白内障手術後に視力が低下した場合、眼科に相談してください。

### ■Q. 斜視の矯正は難しい？（男性／73歳／岡山県）

何を治療目的にするかにより選択肢が異なります。外見や斜視を根本的に良くしたいということなら、手術かボツリヌス毒素注射といった処置が必要です。斜視によってものが二つ見える症状(複視)を良くしたいというだけなら、プリズム眼鏡という方法もあります。いずれにしても、斜視を専門にしている眼科医にご相談されるのがよいと思います。

.....

眼科の定期検査をしないと、知らないうちに「白内障が進んでいる」「緑内障になっている」「近視が進んでいる」「コンタクトやドライアイで目が傷ついている」「コンタクトや眼鏡が合っていない」といった症状が発生してしまいます。

10月10日の目の愛護デーをきっかけに、目へのいたわりの気持ちとして定期検査を受診しましょう。

.....

### 【会社概要】

- 会社名 : 株式会社 Personal Marketing
- 設立 : 2015年7月7日
- 所在地 : 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3丁目7-1 新宿パークタワーN30階
- 代表者 : 代表取締役 CEO 小磯 卓也
- 事業内容 : マネジメント支援事業、エディケーション支援事業、ブランドサイトの企画制作、ビッグデータの分析、コラボレーション事業
- URL : <https://doctor-dx.com>

### 【医師協力】

#### ■ 経堂こうづき眼科

院長 上月 直之

東京都世田谷区経堂 2-1-33  
経堂コルティ 2F



<https://www.kozuki-eyeclinic.com/>

#### ■ 田辺眼科クリニック

院長 田辺 直樹

愛知県名古屋市昭和区  
円上町 24-18



<https://www.tanabe-eye.com/>

#### ■ 医療法人社団 いずみ眼科

院長 泉 直宏

北海道旭川市末広  
1条1丁目 3-1



<https://izumiganka.jp/>

#### ■ 医療法人社団 松原眼科クリニック

院長 松原 令

兵庫県神戸市東灘区  
住吉宮町 4-4-1



<https://www.matsubaraganka.com/>

#### ■ こんの眼科

院長 今野 泰宏

埼玉県さいたま市浦和区  
常盤 10-7-11



<https://konno-eye.com/>

#### ■ CS 眼科クリニック

院長 宇井 牧子

東京都文京区本郷 3-15-1  
美工本郷ビル 5F・8F



<https://csclinic.tokyo/>

### 【本件に関するお問い合わせ】

株式会社 Personal Marketing 広報担当 : 山田

電話 : 080-4430-8782 / E-mail : aikoyamada.2022@gmail.com