

## ビジネスパーソン緊急アンケート

### 疲れ目からくる『ご機嫌ナナ目』\*を回避するための対策、大公開！

創業 120 周年、目薬で目の健康に貢献する参天製薬株式会社(本社:大阪市東淀川区、代表取締役社長:黒川 明)では、目の疲れを感じているビジネスパーソンを対象に、“目と表情”に関するアンケート調査を実施しました(調査結果の詳細は、調査資料をご参照ください)。

目の疲れが表情に現れる「ご機嫌ナナ目」\*な状態が、仕事でもプライベートでも様々なトラブルを引き起こしていることが判明した今回のアンケート調査。経験者たちが、どんな方法でトラブルを回避しているのかが明らかになりました。

#### 会議中に、目がしょぼしょぼ「眠いのか！」と注意された…どうしたらいい？

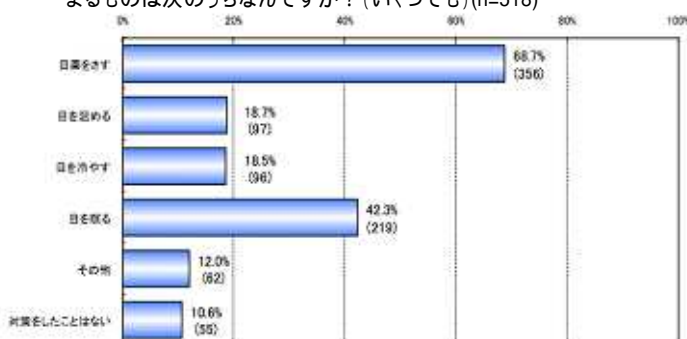
『会議中、頻繁に瞬きや目を閉じていたら、上司から「眠いのか！」と怒られたが、事情を話し会議中に目薬の使用許可をもらい、次回の会議からは誤解を招くことがなくなった。』という回答もありました。また『人と会うときはできるだけ瞬きしないよう心がけるだけで、相手に対してやる気があると思わせる印象を引き出すことができた』など事前に目の表情を意識している方もいました。

『デートの時やプレゼンのときなど、大事な場面で、充血をとる目薬が役立った』(28歳;女性)、『仕事終わりに人と会うときは、目薬を必ずしています』(31歳;女性)など、目の疲れを取り除き、印象をよくするように心がけているようです。

#### 疲れ目対策、みんなの定番は『目薬をさす』と『目を温める』

『あなたが目の疲れを感じたときの対策で当てはまるものは？』との質問に、『目薬をさす』(68.7%)、『目を瞑る』(42.3%)、『目を温める』(18.7%)という対策をとっている人が多いことがわかりました。また、『対策をして良かったと思うことはありますか？』との質問に対して、『よくある』(9.7%)、『ある』(71.5%)と回答している人が80%を超えていて、多くの人が対策に満足している結果となりました。

<グラフ-1> あなたが目の疲れを感じたときの対策で当てはまるものは次のうちなんですか？(いくつでも)(n=518)



<グラフ-2> 対策をしてよかったと思うことはありますか？(n=463)



---

目の疲れ対策について、井上眼科病院 若倉雅登(わかくら まさと)院長は「今夏の記録的な暑さによって、室外では強い日差し、室内ではエアコンによる目の乾燥などにより、目にかなりの負担をかけているはず。『目が疲れた』『しょぼしょぼする』と感じたときは、症状がひどくなる前に早めにケアすることが重要です。」とコメントしています。

【若倉先生がオススメするアイケア】

目のストレッチ： 遠くの景色・近くの景色をキョロキョロしながら見てみましょう。目の筋肉の緊張がほぐれます。

「あたた目」でリフレッシュ： パソコン作業の後やおやすみ前に、蒸しタオルなどを目にあてて、目の周りをあたためましょう。酷使によって一時的に弱まった目の調節機能が回復するといわれています。

目薬やサプリメントを活用： 目には栄養も必要です。バランスの良い食事を基本に、足りない栄養はサプリメントで補給したり、目に良いといわれるビタミン B12 などを目薬で摂取するのも良いでしょう。

---

参天製薬は医療用から一般用点眼薬まで含め、一貫してみなさまの「ひと・ひとみ・すこやか」に貢献しています。疲れ目による表情変化からくる「ご機嫌ナナ目」\*な状態を回避するため、早めのケアを勧めており、一般用目薬の情報サイト「ひとみすこやか.com」では、目の疲れの具体的な対策を紹介しています。(URL <http://hitomi-sukoyaka.com/>)

\*「ご機嫌ナナ目」とは、「目の疲れなどにより不機嫌そうに見える表情」のこと。

本件に関する問い合わせ先

“目と表情”に関するアンケート調査 広報担当 有限会社アドヴァケーション 増山

電話:03-6905-7661 [masuyama@advacation.net](mailto:masuyama@advacation.net)