

目の疲れからくるトラブルを徹底調査！

「ご機嫌ナナ目」*がケンカの原因に！？

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)。

目の疲れからくる表情の変化「ご機嫌ナナ目」*が、男女のトラブルに発展することもあるようです。

■ 目は良くも悪くも印象を決める大事なパーツ、

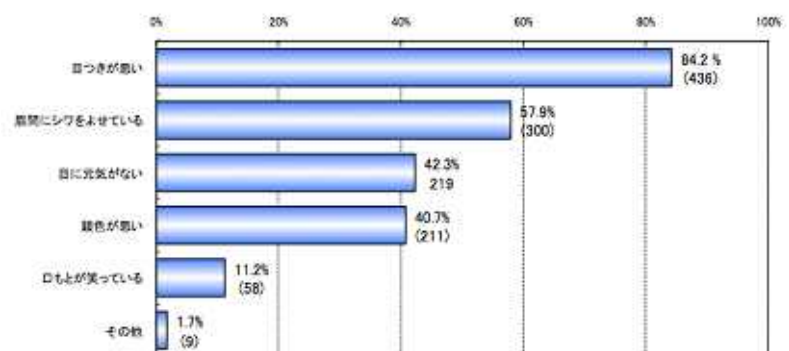
カンジ悪い原因は『目つき』『眉間のシワ』

「(特に異性の)顔で印象に残る部分は？(複数回答)」との質問に、ほとんどの人が『目』(96.3%)と答えると同時に、「表情がよくない、カンジ悪いと思う表情は？(複数回答)」では『目つきが悪い』(84.2%)、『眉間にシワを寄せている』(57.9%)、『目に元気がない』(42.3%)と、多くの人が目の表情で相手の状況を判断することがわかりました。
(グラフ-1、グラフ-2)

<グラフ-1> 人(特に異性)の顔で印象に残るのは、次のうちの部分ですか？あてはまるものをすべてお答えください。
(複数回答可)(n=518)



<グラフ-2> 人(特に異性)の表情で印象がよくない、カンジ悪いと思う表情は次のうちどれですか？(複数回答可)(n=518)



■ ちょっとした目の印象でケンカの元に！ 7割が『目の表情』が原因

一方で、カップルや夫婦間で自分の表情やしぐさが原因のケンカは、約3割が経験しており、そのうちの主な原因が『目の表情』(71.3%)が原因であると答えています。(グラフ-3、グラフ-4)

<グラフ-3> 彼・彼女(夫・妻)と、自分の表情やしぐさが原因でケンカになったことはありますか？(n=518)



<グラフ-4> ケンカの主な原因となった表情やしぐさはなんだと思われますか？

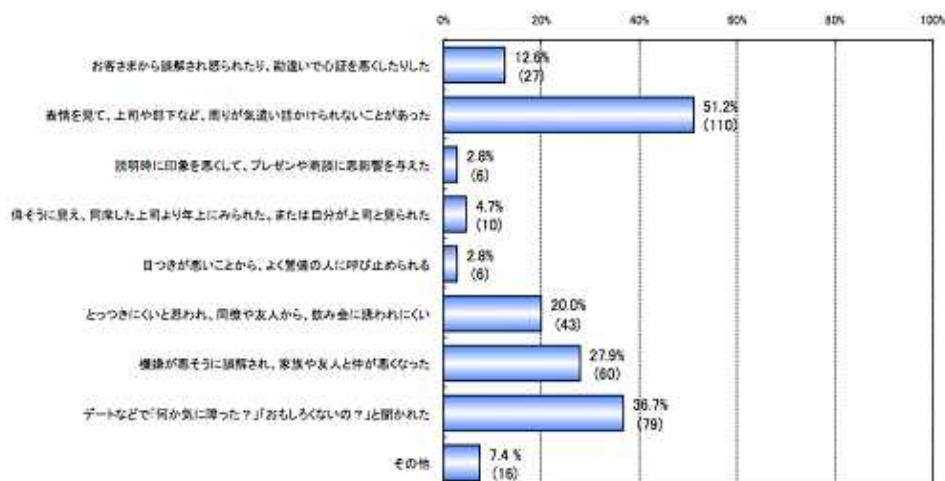
最も大きな原因と思うものをひとつお選びください。(n=157)



■ 目の疲れが引き起こす表情に注意！

また、『デートなどで「何か気に障った？」「おもしろくないの？」などと聞かれた』(36.7%)と目の疲れから彼氏・彼女に「怒っている」「機嫌が悪い」と誤解される人も多く、中には『あとで「はじめてあったとき、嫌われていると思った」と言われた』や、『デートで、疲れ目からボーッと一点を見つめていると、その先にいた男性を見ていると誤解されてケンカになった』など、思わぬ事態に発展する場合もあるようです。

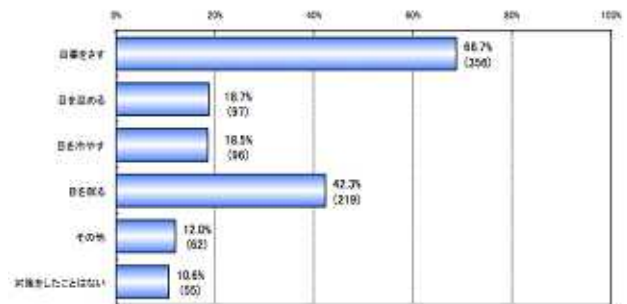
<グラフ-5> 例えば、以下のような状況を経験したことがありますか？あてはまるものを全てお選びください。(n=215)



■目薬と休息で「ご機嫌ナナ目」*を解消！

目の疲れを感じたときの具体的なケアについては、『目薬をさす』(68.7%)、『目をつぶる』(42.3%)、『目を温める』(18.7%)などが多く占めており、7割の方が疲れ目対策に満足しています。

<グラフ-6> 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)



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です。『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