

NEWS RELEASE

2014年11月19日

報道関係者各位

トレンド総研

※「働く女性の乾燥対策」に関するレポート

乾燥シーズン到来！働く女性の悩みは、「肌」より「目」 乾燥対策のマストアイテムにランクインしたのは、“目薬” 眼科医・戸田氏のオススメ…“防腐剤フリー”&“人工涙液”

生活者の意識・実態に関する調査を行うトレンド総研(東京都渋谷区、URL:<http://www.trendsoken.com/>)は、これからの乾燥シーズンのタイミングに合わせて、「働く女性の乾燥対策」について調査を行いました。

空気の乾燥する秋・冬のシーズンは、肌や髪、爪などの乾燥対策に頭を悩ませる女性も少なくありません。その中でも、今回は、働く女性にフォーカスしました。暖房で乾燥するオフィス。人と接する機会も多い仕事。働く女性ならではの悩みも、多いのではないのでしょうか。

そこで、働く女性 500 名を対象にアンケート調査を実施しました。働く女性が抱える乾燥に対する悩みや、行なっている乾燥対策などについて聞くとともに、パソコンが不可欠なものとなりつつある現代の働く女性ならではの悩みとして、目の乾燥についてはより詳細に調べました。さらに、こうした目の乾燥への対策において注意すべきポイントについて、東京都の南青山アイクリニック東京で院長を務める、眼科医の戸田 郁子氏に取材を依頼。目の乾燥が引き起こす問題や目の乾燥対策において注意すべきポイントを聞きました。

■ レポート内容

1. 働く女性 500 名への調査から明らかになった、“目の乾燥”の悩みとは!?..... P.2
20代～40代の働く女性 500 名を対象として、アンケート調査「働く女性の乾燥に関する意識・実態調査」を実施。
2. 眼科医・戸田 郁子氏に「目の乾燥と目薬」についてインタビュー..... P.3
アンケート調査から注目した「働く女性の目の乾燥」について、戸田氏にお話をうかがいました。

Summary

<アンケート調査「働く女性の乾燥に関する意識・実態調査」の概要>

- ① 仕事に乾燥を感じる身体の部位
⇒ 第1位「目」(74%) 第2位「唇」(66%) 第3位「肌」(61%)
- ② 仕事の際にバッグに入れている乾燥対策グッズ
⇒ 3つのマストアイテム:「リップクリーム」、「ハンドクリーム」、「目薬」
- ③ 目の乾燥により仕事の効率が下がると感じている働く女性は、83%
- ④ 仕事に目の乾燥対策として目薬を利用する頻度
⇒ 毎日利用している人は 49%、毎日利用している人の「1日当たりの利用回数」の平均値は 2.59 回

<眼科医・戸田 郁子氏への取材から明らかになったこと>

- ① 目が乾くと涙液の3つの役割が低下してしまう ⇒ 「ピントを合わせるレンズの役割」、「感染予防」、「酸素や栄養素を角膜に供給する働き」
- ② 目の乾燥対策のポイントは、涙液の成分に近い目薬を利用すること

1. 働く女性 500 名への調査から明らかになった、“目の乾燥”の悩みとは!?

今回の「働く女性の乾燥に関する意識・実態調査」では、会社員の女性 500 名を対象に調査を行いました。

[調査概要] 調査名:働く女性の乾燥に関する意識・実態調査
 調査対象:20代~40代の会社員の女性 500名 (※性別・年代別に均等割り付け)
 調査期間:2014年10月31日(金)~2014年11月5日(水) 調査方法:インターネット調査
 調査実施機関:楽天リサーチ株式会社

◆ 仕事中に乾燥を感じる身体の部位… 1位は「目」、乾燥対策のマストアイテムに「目薬」もランクイン!

はじめに、「仕事以外のシーン」と「仕事中」の2つのシーンに分けて、それぞれ「秋冬のシーズンに乾燥を感じる身体の部位」を複数回答形式で答えてもらいました。その結果、「仕事以外のシーン」においては、「肌」(64%)と「唇」(64%)が1位に並び、3位には「目」(49%)が続きます。一方、「仕事中」に「乾燥を感じる身体の部位」としては、7割を超える人が選んだ「目」(74%)が最多。仕事以外のシーンでは最も多かった「唇」(66%)、「肌」(61%)を抑えて、1位となりました。[グラフ 1] **働く女性にとっては、目の乾燥は特に深刻な問題**のようです。

こうした結果から想起されるのが、ドライアイです。コンタクトレンズやパソコンなどの液晶ディスプレイの利用率が上昇するとともに話題を集めている、ドライアイ。いずれも、働く女性にとって不可欠なものとなりつつある中で、これからの乾燥の季節、目の乾燥対策もますます重要性を増しそうです。

そこで、乾燥対策グッズについても聞きました。「仕事の際にバッグに入れている乾燥対策グッズ」を複数回答形式で聞くと、上位3アイテムは、「リップクリーム」(71%)、「ハンドクリーム」(53%)、「目薬」(51%)という結果に。これら3アイテムは働く女性にとって、乾燥対策のマストアイテムと言えるでしょう。

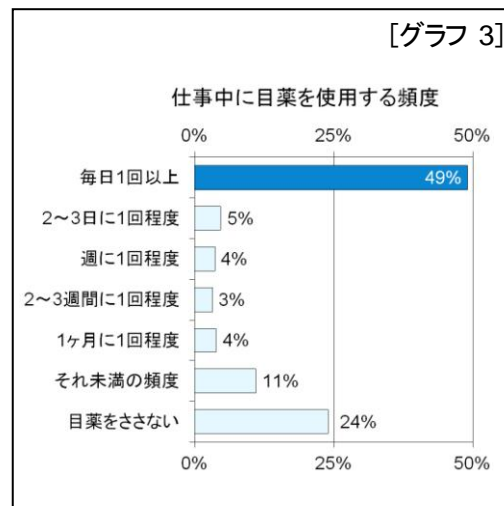
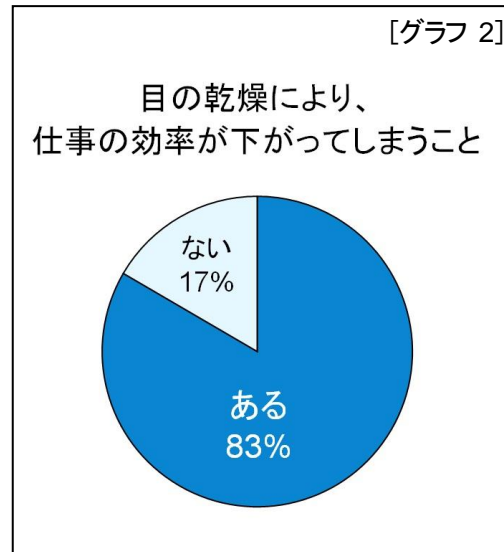
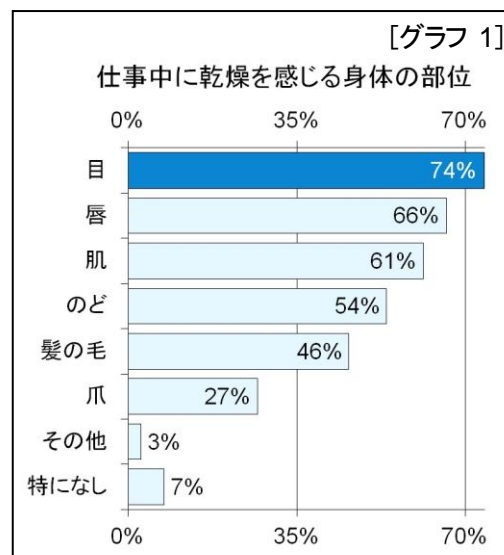
◆ 83%が仕事効率ダウン! 2人に1人が「仕事中、目薬を毎日利用」

働く女性にとって、特に深刻な問題であることが明らかになった「目の乾燥」。そこで、その具体的な悩みを、自由回答形式で答えてもらいました。この質問に対しては、「パソコンの作業中に目が乾いて疲れやすい。(埼玉県・48歳)」という回答に代表されるように、**多かったのは、パソコンでの作業による目の乾燥への悩み**。パソコンでの作業が不可欠な人も多いでしょうし、働く女性にとっては難しい問題だと言えそうです。「ドライアイで、外で風にあたるだけで涙が出る。(石川県・33歳)」、「仕事に集中するあまりドライアイに。その後は、頭痛なども起こる。(兵庫県・40歳)」というように、よりひどい症状や、目の乾燥から頭痛や肩こりまでもがひどくなるといった悩みも寄せられました。

こうした目の乾きに対する悩みは、仕事の効率にも影響を与えるようです。「目の乾燥により、仕事の効率が下がってしまうことはありますか?」とたずねたところ、「ある」と回答した人は83%にのぼりました。[グラフ 2]

また、前段において、半数以上の働く女性が仕事の際に持ち歩いている乾燥対策グッズであることが明らかになった「目薬」。仕事の効率にも影響を与える目の乾燥ですから、働く女性にとって、目薬による対策は不可欠だと言えるでしょう。

そこで、最後に、「仕事中に目薬を使用する頻度」を調べました。その結果、「毎日1回以上」と回答した人は49%で、およそ半数。[グラフ 3] 働く女性の2人に1人は、目の乾燥対策として毎日目薬をさしているようです。さらに、毎日目薬をさすという人たちに、「1日当たりに目薬をさす回数」を聞いたところ、その平均値は「2.59回」。毎日、複数回目薬をさすことも珍しくないようです。30分に1回以上のペースである「20回」という人も見られ、目薬を多用する働く女性たちの実態が明らかになりました。



2. 眼科医・戸田 郁子氏に「目の乾燥と目薬」についてインタビュー

このように、働く女性を悩ませている目の乾燥。そこで、南青山アイクリニック東京で院長を務める、眼科医の戸田 郁子氏に、こうした目の乾燥について、取材を行ないました。

◆ 日本人の2,000万人以上がドライアイ、目の乾燥が引き起こすのは…!?

Q. 目の乾燥はどんな弊害を引き起こしますか？

目が乾燥していると感じるのは、涙液が不足している状態になっているということです。

涙液には、「ピントを合わせるレンズの役割」、「感染予防」、「酸素や栄養素を角膜に供給する働き」という3つの働きがありますが、**目が乾燥している時には、これらの機能が低下してしまいます**。例えば、目が乾燥している時に見えづらさを感じるのは、ピントが合いにくくなっているからです。目に入ってきたほこりを洗い流す働きも弱まってしまい、その影響でアレルギーの人が増えているとも言われています。多くの人が悩むように、目が疲れると感じるのも角膜に酸素や栄養分を運ぶ機能が低下するからです。

こうした目が乾燥している状態、涙液が不足している状態が続いてしまうことが、「ドライアイ」という病気です。**コンタクトレンズの使用率が増えたり、パソコンやスマートフォンなど、液晶パネルを見る時間を長くなったりしたことなどにより、「ドライアイ」の人は増加しています**。現在、日本では、2,000万人以上がドライアイであると言われるほどです。働く女性に限らず、目が乾燥していると感じる人は多いでしょうから、そうした時にはしっかりと対策を行なうべきでしょう。

◆ 防腐剤カット、人工涙液…、目の乾燥対策のポイントは“できるだけ涙に近い目薬”の利用

Q. 目の乾燥対策において、注意すべきポイントはありますか？

目の乾燥対策には、目薬、温熱療法、サプリメントなど、いくつかの方法がありますが、最も一般的なのは目薬でしょう。**目薬で、“涙の量を補う”ことにより、乾燥している目の状態を改善することが重要**です。ただし、一度目薬をさしても、パソコンの作業などにより瞬きの回数が減ると、すぐに目が乾燥してしまいます。アンケート調査でも同様の結果が出ているようですが、パソコンを使うことも多い働く女性であれば、1日に何度も目薬をささなければなりません。**目が乾燥したと感じた時に、こまめに目薬をさして涙液を補う必要があります**。

そのため、できるだけ余分な成分が入っていない目薬が良いでしょう。例えば、目薬に含まれる防腐剤。本来は安全性が実証されているものですが、**目の乾燥対策の際には防腐剤を避けるべき**です。細菌を殺すのが目的の成分なので、適量以上に利用すれば、毒性を発揮します。1日に何度もさす乾燥対策の目薬だからこそ、注意してもらえればと思います。特に、目薬が重宝する**コンタクトレンズユーザーにとっては、コンタクトレンズに付着してしまう防腐剤が入っていない目薬を選ばなければなりません**。

そこで**オススメなのは、涙の量を補うための、“できるだけ涙に近い目薬”**です。**例えば、人工涙液**。生理食塩水に近い成分により、涙液を補充することができます。市販のものでも、防腐剤を含まないものがあるので、目が乾いたと感じたら、こまめに使うことができます。ただし、防腐剤を入れていない目薬については、使用期限をしっかりとチェックするようにしましょう。

目の乾燥は、ひどくなると不快感を訴えます。仕事の効率も下がってしまいますし、日常生活のクオリティを下げかねないものです。大した影響はないと我慢するのではなく、しっかりと対策を行なってもらいたいものです。

ただし、**目の乾きも、症状が深刻になってきた際は、眼科医の診療を受けるようにしましょう**。症状に応じて処方薬を利用したり、自身の血液から作る最も涙に近い自己血清点眼などの特別な治療が必要なケースもあつたりします。

戸田 郁子 (とだ いくこ)

—眼科医—

南青山アイクリニック東京(東京都港区)の院長を務める、眼科医。

レーシックのパイオニアとして、1997年に屈折矯正手術専門である南青山アイクリニック東京を開業。

術後の変化や不安に適切に対応できるよう、長期間のフォローアップをしている点も、高い評価を受けている。

現在、南青山アイクリニック東京はドライアイ、円錐角膜、緑内障、網膜硝子体の専門外来を開設し、

日帰りで角膜移植ができるなど大学病院並みの専門性を提供している。

ドライアイ専門外来では重度のドライアイであるシェーグレン症候群などの治療や血清点眼などの最新治療を行っている。



南青山アイクリニック東京 HP

URL: <http://www.minamiaoyama.or.jp/>

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当: 川浦 真吾(かわうら しんご) TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com