

## ～花粉シーズンのストレスを大調査～

**かゆみ・ヒリヒリ感・チクチク感…約 9 割が「目の症状」でストレス  
ストレスで集中カダウン、仕事の効率も低下…約 7 割が「残業の原因」にも  
花粉シーズンに気になる「目の症状」に、「サンテ メディカルガード EX」**

参天製薬株式会社（本社：大阪市、以下参天製薬）では、このたび、花粉症の20～40代会社員500名を対象とした、「花粉シーズンのストレス」に関する意識・実態調査を行いました。

**【調査概要】** ・調査名：「花粉シーズンのストレス」に関する意識・実態調査  
・調査対象：20～40代 花粉症の会社員男女500名（性別・年代で均等割付）  
・調査期間：2020年2月7日～10日  
・調査方法：インターネット調査

※リリース本文の数値（%）は、小数点第1位以下を切り捨てています。

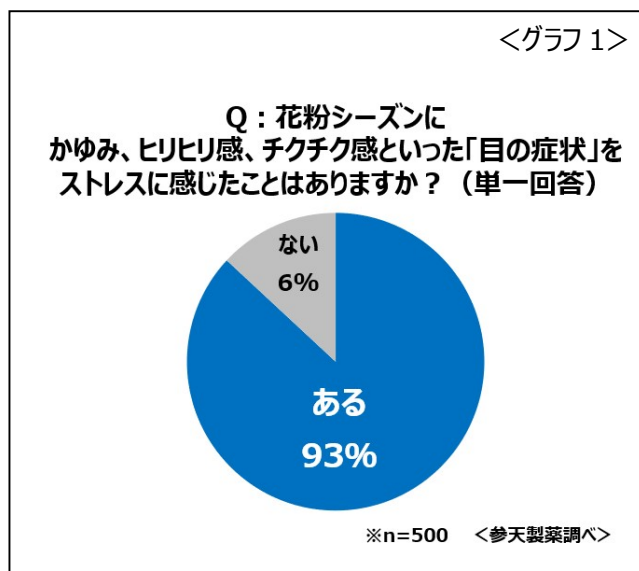
そのため、単一回答のグラフ合計値が100%にならない箇所があります。

### 1：働く花粉症男女の「ストレス」を大調査

#### ◆かゆみ、ヒリヒリ感、チクチク感といった…「目の症状」をストレスに感じたことがある人は93%！

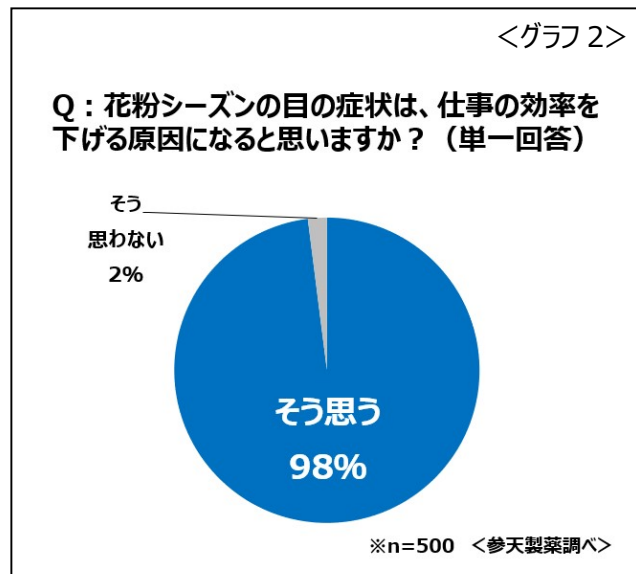
はじめに、「花粉症の症状は、ストレスにつながりやすいと思いますか？」と聞いたところ、97%と大多数が「そう思う」と回答。また、花粉症の症状の中でも、かゆみ、ヒリヒリ感、チクチク感といった「目の症状」にストレスを感じたことがある人は93%にのぼっています。〈グラフ1〉

そこで、具体的に「ストレスを感じる目の症状」について聞くと、「目がかゆくてたまらず、何も考えられなくなる」（36歳・女性）、「一度目をこすってしまうと、かゆみが増したり、ヒリヒリしたりする」（49歳・男性）、「目に異物感があり、チクチクしてストレスになる」（38歳・男性）などの声があがりました。



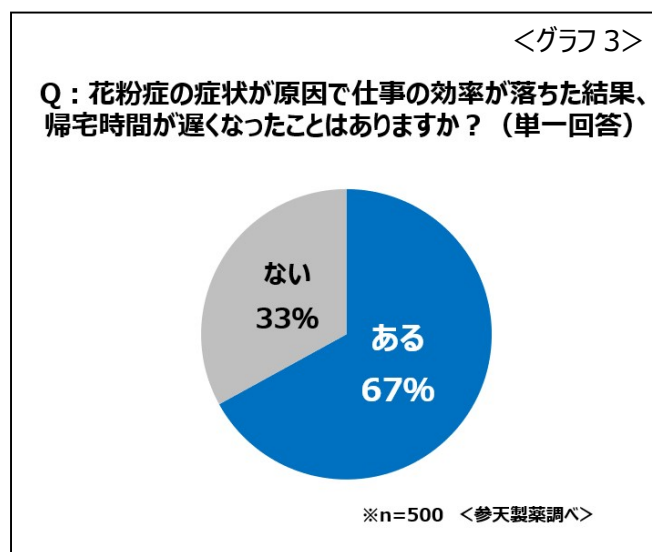
## ◆仕事の効率にも影響をおよぼす「目の症状」…働き方改革に逆行して「残業の原因」にも！

そして、こうした症状は、仕事にも影響をおよぼしてしまうようで、「花粉シーズンの目の症状は、仕事の効率を下げる原因になると思いますか？」という質問では、**実に98%が「そう思う」と回答**。〈グラフ2〉 具体的に、「普段と比べてどれくらい効率が落ちるか」を聞くと、平均で「3割」減という結果になりました。



なお、効率の低下を感じるシーンやエピソードを聞くと、「目を開けるのがつらくて、パソコンの画面を長時間見ることができなくなる」（47歳・男性）、「症状が悪化すると、涙目になって書類が見えづらくなる」（49歳・男性）など**作業にかかる時間が長引いてしまう**という回答のほか、「目のかゆみで集中できず、簡単なミスをしてしまうことがある」（27歳・女性）、「集中力が低下して、会議で意見を求められても頭がまわらず発言できなかったことがある」（48歳・女性）など、**集中力の低下によって効率がダウンするという声も目立ちました**。

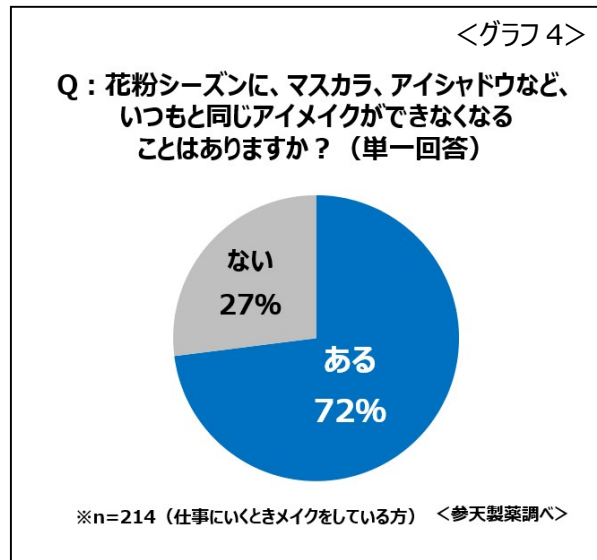
そこで、「花粉症の目の症状が原因で仕事の効率が落ちた結果、帰宅時間が遅くなったことがありますか？」と質問したところ、約7割（67%）が「ある」と回答。〈グラフ3〉 **働き方改革が進んでいる昨今ですが、花粉シーズンはこうした動きに逆行し、残業時間が増える傾向がある**と言えそうです。



## ◆花粉シーズンは、いつものメイクができなくなる!? メイクをする気力や外見への自信もダウン…

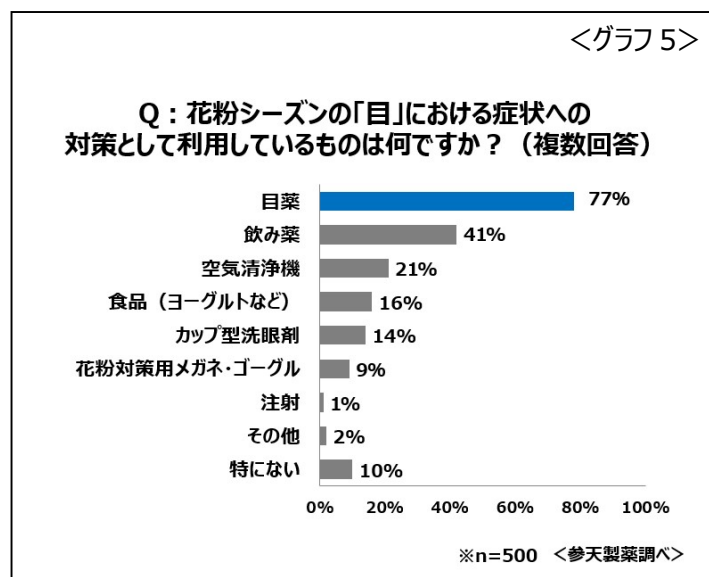
そして、今回の調査では、**花粉シーズンの「目の症状」が、通勤時の「メイク」にも影響を与える**ことが明らかに。調査対象のうち、「仕事にいくときにメイクをしている」方（214名）に、「**花粉シーズンはメイクがボロボロになりやすい（崩れやすい）と感じますか？**」と聞くと、約9割（87%）が「**当てはまる**」と回答しました。また、マスカラ、アイシャドウなど、「**いつもと同じアイメイクができなくなる**」人も72%にのぼっています。〈グラフ4〉

さらに、メイクが崩れやすくなったり、いつものメイクができなくなったりすることで、「**メイクをする気力がなくなる**」と答えた人は**80%**、「**外見への自信がなくなる**」と答えた人も**74%**に。花粉シーズンの目の症状は、気力や自信など、精神的な面にも影響をもたらしてしまうようです。



## ◆花粉シーズンの「目の症状」、対策アイテム支持率 TOP は「目薬」！

なお、こうした花粉シーズンの「目の症状」について、どのような対策アイテムを使っているかを聞くと、「**目薬**」という回答が**77%**で圧倒的な**1位**に。「飲み薬」（41%）、「空気清浄機」（21%）、「食品（ヨーグルトなど）」（16%）、「カップ型洗眼剤」（14%）などの回答を大きく上回りました。〈グラフ5〉 目の花粉症対策においては、定番アイテムの「目薬」を活用している人が多いようです。



## 2：眼科医・杉本由佳先生に聞く、「目の花粉症対策」のポイント

そこで今回は、眼科医の杉本由佳先生に「目の花粉症対策」についてお話を伺いました。

### 杉本由佳（すぎもと・ゆか）

眼科医。中目黒眼科院長。1982年埼玉医科大学卒。1982年、埼玉医科大学附属病院眼科学教室にて研修医を経て1984年より助手に。1993年かわごえ眼科開業。1999年医療法人社団映光会中目黒眼科を開業。現在は、医療法人社団映光会 理事長と中目黒眼科 院長を務める。また、美ST、女性自身、25ans、日経ヘルスをはじめ、メディア出演も多数。  
中目黒眼科 HP <https://www.eikokai.jp/>



### ◆あらためておさらいしたい「目の花粉症」

目の花粉症とは、「アレルギー性結膜炎」の一種です。目の表面にアレルギー反応を引き起こす物質＝花粉が付着することで、結膜に炎症が起きます。花粉症と診断される基準は「かゆみやヒリヒリ感といったアレルギー性結膜炎の症状があること」、「染色やアレルウォッチなどで、実際に結膜でのアレルギー反応が証明されること」、「アレルギー反応の原因物質が花粉とみとめられること」の3点。ただし具体的な症状については、**目のかゆみだけでなく、ヒリヒリ感、チクチク感、充血、目やに、涙目と人によってさまざま**です。

花粉症の原因となる物質には、イネ・ブタクサなどさまざまな種類があり、日本には一年中何かしらの花粉が存在しています。中でも**飛散量が多いのがスギ・ヒノキの花粉**。通常、スギ花粉は2月頃、ヒノキ花粉は4月頃がピークとされています。

### ◆「目の花粉症」対策のポイントは、「できるだけ花粉に触れない工夫」と「目薬の活用」！

目の花粉症対策においてまず重要なのは、「**花粉にできるだけ触れないようにすること**」です。外に出るときは、サングラスやメガネなどを着用することで、症状がだいぶ抑えられます。なるべくフレームが大きめで、しっかりと目の周りをカバーしてくれるデザインのものを選びましょう。コンタクトユーザーの方は、できれば花粉シーズンはメガネに替えるか、1日使い捨てのタイプに替えて、次の日に花粉や汚れを持ちこさないようにすることをおすすめします。

また、「**目薬を適切に活用すること**」もポイントです。花粉シーズンに有効な目薬にはいくつかの種類があります。

まず代表的なのが「アレルギー用」の目薬。こちらは、花粉症の症状を実際に自覚しはじめてからではなく、花粉が飛散する2週間ほど前から使用することが重要です。

一方で、花粉シーズンが本格化してからは、目に入った花粉を洗い流すための「人工涙液」タイプの目薬を使用しましょう。こちらは自然の「涙」に近い成分になるように作られているので、実際の「涙」と同じように、付着した花粉を洗い流してくれます。

ただし、しっかり予防をしてもアレルギー症状や異物感をおぼえたりすることはあるものです。こうしたときには、**目の症状にあった成分が配合されている目薬を選ぶのがよい**でしょう。まず、「**目のかゆみ**」が気になるときは、**ヒスタミンの働きを抑え、目のかゆみを軽減する成分（抗ヒスタミン成分）が配合されている目薬**で対処するのがおすすめです。また、「**目のヒリヒリ感、チクチク感**」が気になるときは、**目にとって異物である花粉が角膜などにおいてダメージを引き起こしている可能性があるため、角膜のダメージを修復・保護する成分のある目薬**を使うとよいでしょう。なお、花粉などの異物によって、**角膜のダメージが進むと、ドライアイの進行・悪化の原因**にもなってしまいます。花粉シーズンのことだけでなく、長期的な目の健康を考えて適切にケアすることが重要です。

### ◆水道水やカップ型洗眼剤の使用はNG！ また、点眼回数を守ることも重要

**逆にやってはいけない NG 行為は、水道水やカップ型洗眼剤で洗い流す**ことです。水道水には、目によくない成分も含まれますし、カップ型洗眼剤は皮膚の汚れやメイクなどが目に入ってしまう、かえって不衛生になることがあります。そして、**目の症状が気になるからといって、決められた用量以上に点眼するのも NG**です。目薬のさしすぎは、かえって目の健康を損なう懸念があります。市販薬であれば、パッケージなどに記載された、点眼回数を守って使用してください。さらに、点眼薬の共用使用は、家族でもしないように。眼病がうつる可能性があります。

また、市販の目薬を使用しても症状の改善がみられない場合には、早めに眼科を受診するようにしましょう。

## 参考：花粉シーズンに気になる「目の症状」に、「サンテ メディカルガード EX」

花粉シーズンに目のかゆみや、ヒリヒリ感・チクチク感をおぼえたときにおすすめなのが、参天製薬の「サンテ メディカルガード EX」です。

「サンテ メディカルガード EX」は、目のかゆみを抑える成分が最大濃度配合※された目薬。かゆみが気になって仕事に集中できないときにぴったりです。また、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しているため、花粉による角膜のダメージケアにも効果を発揮。花粉シーズンに、目のヒリヒリ・チクチクした感じが気になるとき、手軽に角膜ケアができます。

さらに、目の疲れなど、花粉対策以外のケアでも汎用性が高いため、普段使っている目薬の効果を同時に求めたい方にもおすすめです。

※：一般用眼科用薬製造販売承認基準の最大濃度配合



### ◇ 「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	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% 【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
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）