

MEDIA RELEASE • COMMUNIQUE AUX MEDIAS • MEDIENMITTEILUNG
報道関係者各位

夏でも「ドライアイの症状」を感じる人は約7割
夏のオフィス不快感指数 No.1 が「目の乾燥」。仕事の生産性や業務効率
を下げる要因にもかかわらず、対策を講じている人は約4割
全国のオフィスワーカー300名に聞いた「ドライアイ」調査で判明
涙の量や質、瞬きによる摩擦に加え、3つのコン(エアコン、パソコン、コンタクト)で目が乾燥?!
専門家による対策8か条

日本アルコン株式会社(本社:東京都港区、代表取締役社長:ジム・マーフィー)は、全国の20代~50代のオフィスワーカーで、パソコンの使用頻度が高い、使い捨てソフトコンタクトレンズ(以下コンタクト)ユーザー300名を対象に、「ドライアイ」に関する意識調査を実施しました。

近年、パソコンやスマートフォンの普及や、オフィスでのエアコン使用で、現代人の目を取り巻く環境は過酷さを増しています。

一般的に冬場に比べ、夏場は気温や湿度が高いため乾燥とは無縁のように思われがちですが、今回の調査結果から、約7割もの方が夏でも「目の乾燥」に悩んでいることが判明しました。同様に約7割が「目の乾燥が仕事の生産性や業務効率を下げる」と回答しているにもかかわらず、半数以上の人が何もしていない実態が明らかとなりました。何らかの乾燥対策を講じている人は約4割で、このうち約9割が目薬を使用していると回答。眼科受診は約1割、コンタクトを変更してみるという人は5%にすぎず、眼科受診、コンタクトに対する関心の低さが浮き彫りになりました。

また「目の乾燥が原因でコンタクトの装用をやめたい」と思ったことがある人が約4割にも上ることから、コンタクトレンズユーザーにとって乾燥は深刻な問題であることが伺えます。一方、「乾燥感を軽減できるようなコンタクト」があればそれに変えたいという意向は約7割と、乾燥軽減への意欲の高さが顕わとなりました。

ドライアイの患者は約2000万人以上*といわれています。仕事にも悪影響を及ぼすともいえる目の乾燥。ドライアイ研究の第一人者で最先端の研究を行っている横井則彦先生(京都府立医科大学)に最新の治験に基づき、すぐに役立つ夏場の対処法についてアドバイスをいただきました。

*日本眼科学会 HP

【意識調査結果のポイント】

※グラフ詳細は4頁~7頁に記載

- ① 夏でもドライアイの症状を感じたことのある人は約7割 (Q1 参照)
- ② 夏のオフィス環境で一番不快に感じるものは目の乾燥(71.1%) (Q2 参照)
- ③ 仕事の生産性や業務効率を下げる一番の要因と思うものは、目の乾燥(74.0%) (Q3 参照)
- ④ ドライアイの原因と考えられるものは、3つのコンがトップ3に (Q4 参照)
※1位:パソコン(70.3%)、2位:エアコン(68.3%)、3位:コンタクトレンズ(47.0%)
- ⑤ コンタクトレンズ装用時にまばたきによる摩擦がドライアイを悪化させる要因となりうることへの認知度は2割弱 (Q5 参照)
- ⑥ 乾燥対策をおこなっているカラダの部位は1位の目でもわずか39.7% (Q6 参照)
- ⑦ 大半の人が不快に感じているにも関わらず、目の乾燥対策は目薬のみ(91.6%) (Q7 参照)
- ⑧ 目の乾燥が原因でコンタクトレンズの装用をやめたいと回答した人は約4割 (Q8 参照)
- ⑨ 乾燥を軽減できるコンタクトレンズの装用意向は約7割 (Q9 参照)

《ドライアイ研究の第一人者、横井則彦先生(京都府立医科大学)がすすめる夏場のドライアイ対策 8 か条》

■ドライアイにならないための日常生活での 8 つの工夫

- ①エアコンの風が直接、目に当たらないようにする。
- ②パソコンの画面は目より下にする。
- ③パソコンなどは 1 時間作業をしたら、10 分～15 分くらい目を休める。
- ④目が疲れたら、目を暖める。
- ⑤乾燥した部屋には加湿器や、濡れたタオルを置くなどの工夫をする。
- ⑥目薬を効果的に使う。防腐剤の入っていない人工涙液タイプの目薬を選ぶ。
- ⑦交感神経が緊張していると瞬きの回数が減り、涙の分泌が減少するため、ストレスと上手に付き合う。
- ⑧コンタクトレンズの装用期間を守る。眼科を受診し、目の乾燥感と気になる症状を医師に申し出て、適切なレンズを処方してもらう。

* コンタクトの素材によって乾燥感は変化します。素材そのものが酸素を通す「シリコーンハイドロゲル」かつコンタクト表面の潤滑性の高い製品であれば症状が軽減されることが期待されます。



《ご略歴》

1984 年 京都府立医科大卒業後、京都府立医科大眼科入局
1985 年 京都第一赤十字病院眼科
1986 年 京都府立医科大学眼科学教室助手
1987 年 京都府立与謝の海病院眼科
1989 年 京都府立医科大学大学院入学
1994 年 医学博士
1995 年 京都府立医科大学講師
1996-7 年 英国オックスフォード大学留学
1999 年 5 月 京都府立医科大学助教授(2007 年 4 月～准教授)

ドライアイとは、涙の量の減少または涙の質の低下が原因で、目の不快感や視機能の異常を生じる疾患です。現代人の必需品である3つのコン(エアコン、パソコン、コンタクトレンズ)が普及した現代では、季節を問わず 1 年を通じて目が乾燥する環境におかれています。最新の研究では、ドライアイは一般的に、目の表面で涙が広がりにくくなることに加えて、まばたきの摩擦がドライアイ症状を引き起こす原因になることが分かってきています。特に、コンタクトレンズ装用においては、「目の表面とコンタクトとの摩擦」がドライアイ症状を悪化させる要因になっています。このような「摩擦を軽減させるカギ」は、表面が親水化され滑らかなコンタクト、潤滑性の高いコンタクトと言えます。乾燥対策として目薬を使用している人が目立ちますが、市販薬のさしすぎで、かえって乾燥が助長されているケースもあります。3つのコンを使用しないことが対策になりますが、この時代そうもいきません。乾燥感のメカニズム解明とその対策に向け、コンタクトレンズの改良も昨今、急速に進んでいます。

■涙の量、涙の質が大切

涙は水層と油層で構成され、水層の中にムチンとよばれるたんぱく質が混じっています。油を出すマイボーム線の出口が詰まると、涙の油が不足して涙の水分が蒸発しやすくなり、ムチンが不足しても、蒸発しやすくなります。そして、こうした涙の質の異常や、涙の水分量の不足は、ドライアイを招きます。

■目の乾燥を増長させる、3 つのコン(エアコン・パソコン・コンタクトレンズ)

高温多湿である日本において、エアコンのない時代は適度な外気の湿度が目乾燥から守っていましたが、エアコンの普及で室内の乾燥が進みました。また、パソコンの使用によって、モニター画面を見ている時間が長くなり、瞬きが減ることで、目の乾燥が助長され、目の疲労感にお悩みの方も増えてきました。また、コンタクトレンズを装用していると、涙の層に変化が起こり、瞬きの摩擦が増えて、ドライアイ症状を生じます。近年では、このような影響から、生活習慣や生活環境に関連したドライアイの患者さんが増えています。

■ドライアイを悪化させる新たな要因、結膜上皮障害について

結膜の一部、Lidwiper(眼瞼結膜の皮膚側に近い部分)が、角膜や乾いたコンタクトとの瞬きの際の過剰な摩擦によって荒れてしまう障害は Lid-wiper epitheliopathy(結膜上皮障害)と呼ばれています。コンタクトとの摩擦の場合、この摩擦を軽減させる対策としては、表面が親水化された潤滑性の高いコンタクトレンズ、人工涙液、ムチンなどの産生効果が期待できる処方点眼薬が利用できます。

■目の乾燥を感じやすい人のコンタクトレンズの選び方

ドライアイの症状には、主に目の乾燥感と瞬きで擦れる摩擦の症状がありますが、コンタクトレンズ装用の場合は、レンズの周辺部が結膜を擦ったり、瞬きの際にまぶたの裏の結膜が擦れて生じる場合が多いと考えられます。含水率が高いコンタクトは、酸素をよく通し、柔軟で、装用感はより快適と考えられますが、ドライアイになると、レンズが酸素を通しにくくなり、かつ、レンズの中の水分が蒸発しやすくなるため、角膜に障害が生じたり、ドライアイ症状が強くなりやすくなります。そこで、素材そのものが酸素を通しやすく、含水率の低いシリコーンハイドロゲル素材の製品が症状の軽減におすすめです。

さらに最近では、レンズ表面の摩擦軽減を考慮した製品も開発されています。レンズ表面の潤滑性の高いコンタクトレンズを使用することで、乾燥の軽減が期待されます。

最後に、間違ったコンタクトレンズを選択すると、ドライアイの症状が強くなることもありますので、必ず眼科医による検査を受けていただきたいと思います。

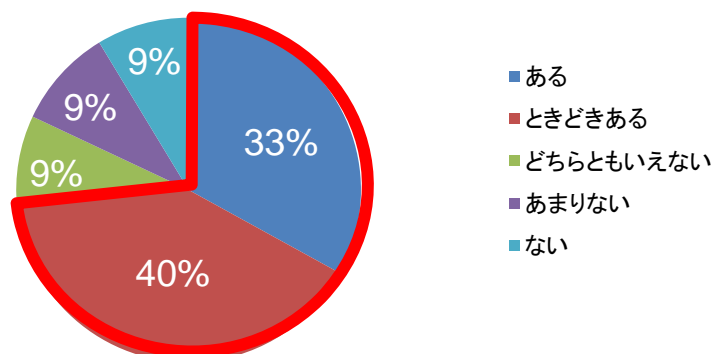
■日本アルコンについて

日本アルコン株式会社は、眼科領域のリーディングカンパニーであるアルコンの日本法人であり、サージカル製品から医薬品、ビジョンケア製品に至るまで、アイケア領域における幅広い製品を提供しています。世界に25,000人のスタッフを有するアルコンは、米国テキサス州フォートワースに本拠を置き、世界75カ国で事業を展開、180カ国の市場へ製品を提供しています。アイケアにおけるグローバルリーダーとして、よりよい視界の提供を通じて、人々の生活の改善に寄与することを使命としています。2014年度、アルコンの世界における売上高はおよそ108億米ドルでした。詳細はwww.alcon.comをご覧ください。

《調査結果詳細》

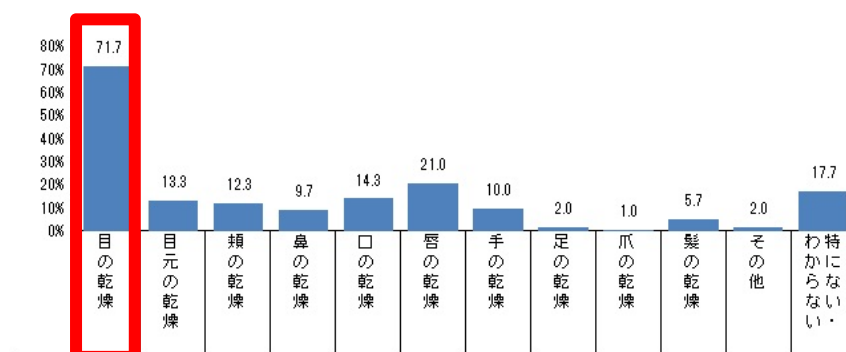
Q1 冬などの乾燥シーズンに悩む人が急増するドライアイですが、あなたは夏にドライアイの症状(目が疲れやすい、目が乾燥する、目がゴロゴロする・不快感がある など)を感じたことはありますか？ (n=300)

Answer: 夏にドライアイの症状を感じたことがある人は **73%** !



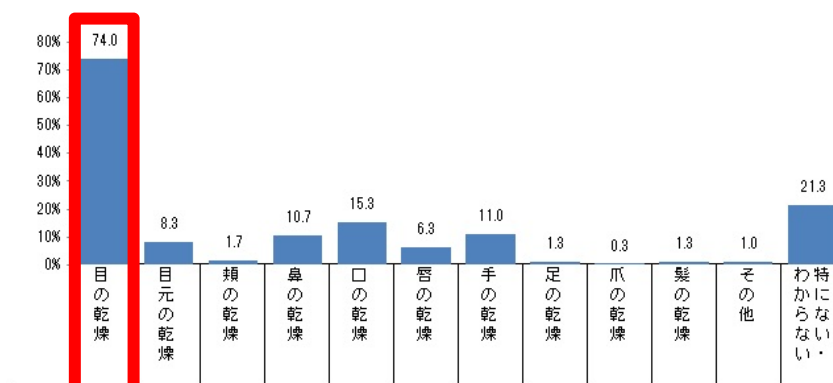
Q2 あなたは夏のオフィスの乾燥で不快に感じるものを最大3つ選んでください。(複数回答) (n=300)

Answer: 夏のオフィス環境で目の乾燥が、**71.7%**で一番不快に感じる結果に！



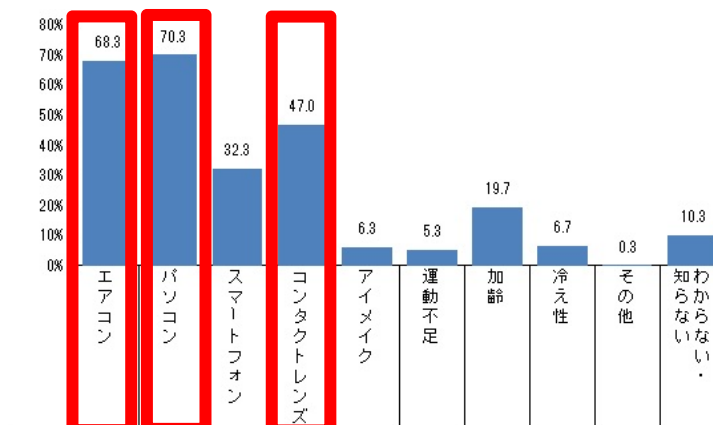
Q3 仕事の生産性や業務効率を下げる要因と思うものを最大3つ選んでください。(複数回答) (n=300)

Answer: 仕事の生産性や業務効率を下げる要因でも目の乾燥が **74%**で一番という結果に！



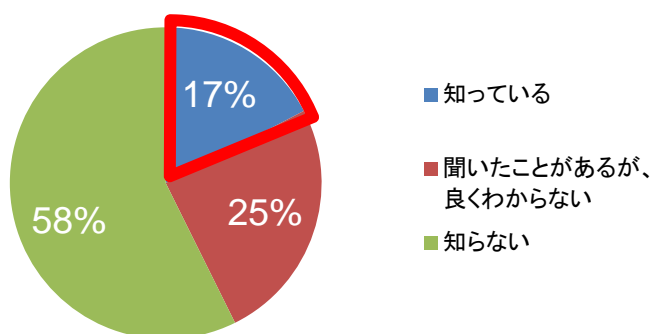
Q4 ドライアイの原因と考えられているもので、あなたが知っているものを全てお選びください。(複数回答)
(n=300)

Answer: ドライアイの原因と考えられているものは、3コン(エアコン、パソコン、コンタクト)がトップ



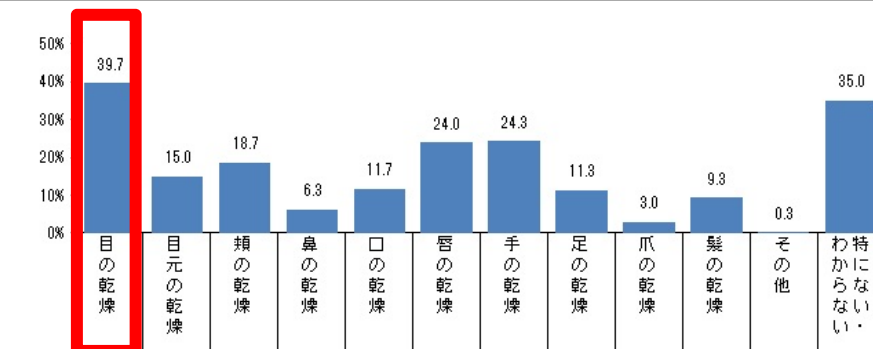
Q5 あなたは、コンタクトレンズ装用時に、まばたきによる摩擦がドライアイを悪化させる原因となり得ることを知っていますか？(n=300)

Answer: コンタクト装用時にまばたきによる摩擦がドライアイを悪化させる要因となりうることへの認知度は 17% !



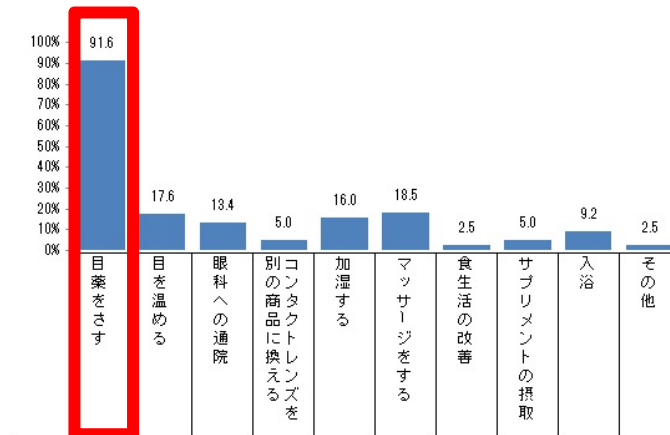
Q6 あなたが、乾燥対策をおこなっているカラダの部位を全てお選びください。(複数回答) (n=300)

Answer: 乾燥対策をおこなっているカラダの部位は 1 位の目でもわずか 39.7% !



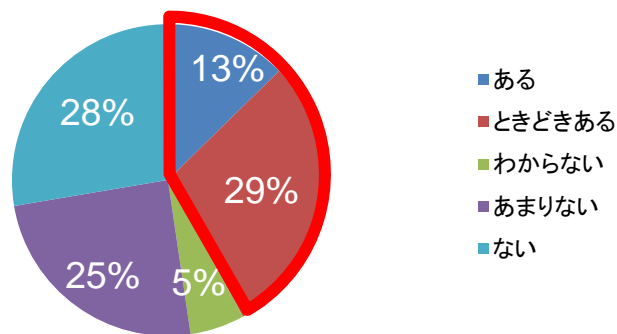
Q7 あなたは、具体的にどのような目の乾燥対策をおこなっていますか。(複数回答)
 (n=119) Q6「乾燥対策をおこなっている部位」で“目”と回答した方のみ

Answer: 大半の人が不快に感じているにも関わらず、目の乾燥対策は、ほぼ目薬のみ



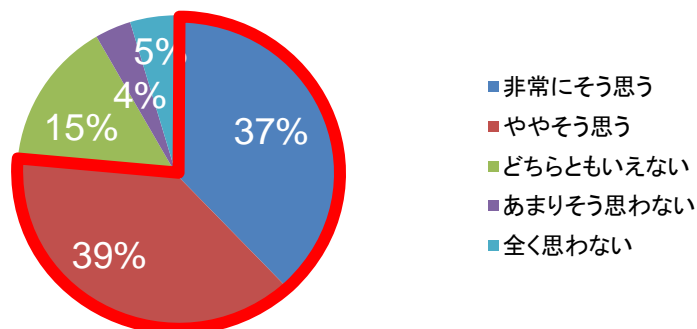
Q8 あなたは目の乾燥が原因でコンタクトレンズの装用をやめたいと思った事がありますか？ (n=300)

Answer: 目の乾燥が原因でコンタクトの装用をやめたいと思ったことがある人は約 4 割



Q9 あなたは、乾燥感を軽減できるようなコンタクトレンズがあれば装用してみたいと思いますか？ (n=300)

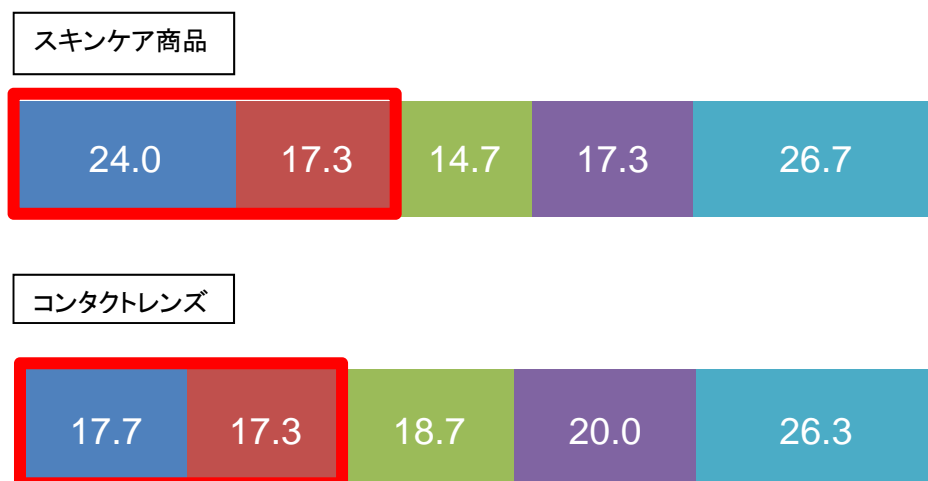
Answer: 乾燥を軽減できるコンタクトレンズの装用意向は約 7 割



Q10 あなたはスキンケア商品およびコンタクトレンズを購入する前に、新製品などの最新情報を調べてから購入しますか？(n=300)

Answer:スキンケア商品と比べて、コンタクトは、購入する前に、新製品などの最新情報を調べてから購入する人は少なめ

■ する ■ ときどきする ■ どちらともいえない ■ あまりしない ■ しない



《調査概要》

- 調査名称 :「ドライアイ」に関する意識調査
- 調査エリア :全国
- 対象者数 :300名(男性150名/女性150名)
- 調査条件 :使い捨てソフトコンタクトレンズ装用者
20歳～59歳の男女
仕事でオフィス内で過ごすことが多いオフィスワーカー
1日平均4時間以上、パソコンを使用する方
- 調査期間 :2015年5月23日(土)～24日(日)
- 調査方法 :インターネット調査