

# 働く女性が仕事中に感じる体の不調、1位「疲れ目」 その実態を徹底調査 「“表情”も変わる」92%が実感 眼科医・塩谷先生に聞く「疲れ目対策」、乱視との関係も明らかに

デジタル化の波とともに、パソコンはすっかりオフィスのマストアイテムとなりました。それに伴い、パソコンのモニターに向かって長時間作業を行う人も増え、こうした作業から生じる目への負担に悩む人も少なくないと言います。

そこで、今回、ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニー（本社：東京都千代田区、代表取締役プレジデント：デイビッド・R・スミス）は、働く女性にフォーカスし、オフィスにおける疲れ目事情をテーマとした調査を実施しました。また、本調査で明らかになった疲れ目の実態を受けて、眼科医の塩谷 浩先生に、疲れ目に対するアドバイスをいただきました。

## ■ レポート内容

1. オフィスにおける実態とは!? 「働く女性の疲れ目に関する調査」を実施…………… P.2~P.3  
働く女性の疲れ目の実態を明らかにするために、20代~30代の会社員250名を対象として、アンケート調査を実施。
2. 眼科医・塩谷浩先生から、「疲れ目」へのアドバイス…………… P.3~P.4  
塩谷先生が語る、疲れ目対策。乱視との関係とは!?

## Summary

本レポートでは、働く女性のオフィスにおける目の疲れについて調べました。その結果、多くの女性が“疲れ目”に悩まされ、様々な対策を行っている様子が明らかになりました。また、こうした“疲れ目”に悩む女性へのアドバイスを、眼科医の塩谷 浩先生にお聞きしました。

### <主な調査結果>

#### ①「肩こり」、「腰痛」よりも、「目の疲れ」！働く女性の最大の悩みの原因とは…!?

- ⇒ “疲れ目”に悩んでいる人は非常に多いことが分かりました。
- ⇒ 「肩こり」や「腰痛」といったデスクワーカーに起こりがちな症状よりも、“疲れ目”に悩む人の方が多いようです。

#### ②“働く女性”99%が業務効率の低下を実感！“疲れ目”が起す仕事への影響が明らかに

- ⇒ “疲れ目”による仕事への影響は大きく、働く女性の99%が、疲れ目による業務効率の低下を実感していました。

#### ③自宅で、オフィスで、メガネ・コンタクトで、…働く女性の85%が実施する“疲れ目”対策

- ⇒ デスクワーカーの8割以上は“疲れ目”対策を行っていました。

### <眼科医・塩谷 浩先生へのインタビューの要点>

#### ①今回の調査結果を受けて

- ⇒ 眼科医としても、今回の調査結果は納得の結果。疲れ目については、症状が深刻化する前に対処しましょう。

#### ②疲れ目に対して、アドバイスは？

- ⇒ 定期的な検診により自身の目の状態を把握することが重要。未矯正の乱視も疲れ目につながる場合があります。

#### ③乱視について

- ⇒ 実は、多くの方が乱視であるという事実の一方で、日本人は乱視矯正をしている人が少ないです。

# 1. 働く女性の疲れ目の実態とは!? 「オフィスの疲れ目に関する調査」を実施

働く女性のオフィスにおける“疲れ目”の実態や、その“疲れ目”が起こす弊害などについて、20代～30代の女性会社員250名を対象に、「働く女性の“疲れ目”に関する調査」を行いました。本調査では、仕事における目への影響が大きい人にフォーカスするために、メガネやコンタクトレンズを使用し、かつ、事前調査にて「デスクワークが多い」と答えた方を対象としました。

【調査概要】 調査名:働く女性の“疲れ目”に関する調査

調査対象:20代～30代の女性 250名 (ただし、年代別に均等割り付け)

※ 事前調査にて、下記の3項目を満たした人にフォーカスして調査を実施

①「会社員」 ②「視力矯正を行っている人」 ③「1日5時間以上のデスクワークを行う人」

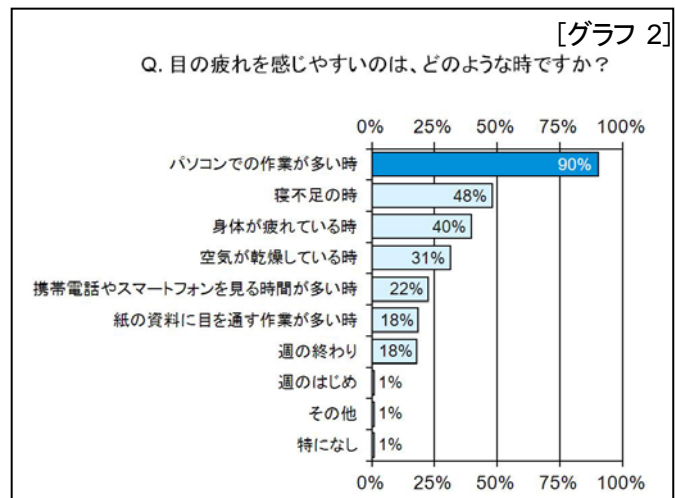
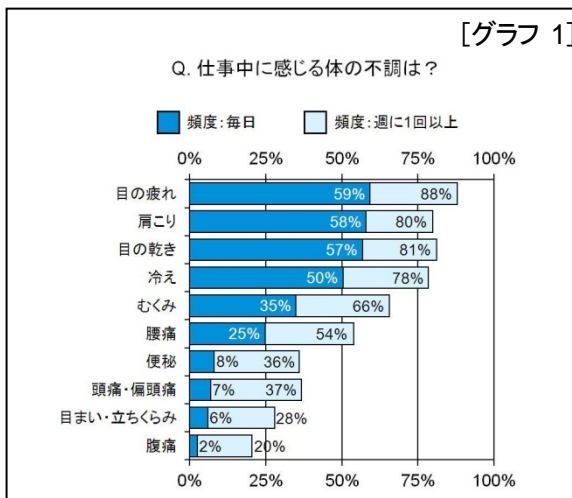
調査期間:2012年12月20日(木)～2012年12月25日(火) 調査方法:インターネット調査

## ◆ 「肩こり」、「腰痛」よりも、「目の疲れ」！ 働く女性の最大の悩みの原因とは・・・!?

本調査で調査対象としたのは、デスクワークの多い働く女性。はじめに、彼女たちの中で“疲れ目”に悩む人がどの程度いるのかを探りました。「目の疲れを感じる頻度」を聞いたところ、「毎日」という人が半数を超え、59%。さらに、「週に1回以上」では、88%の人が、目の疲れを感じていることが分かりました。

ちなみに、比較のため、その他の体の不調についても、感じる頻度を聞きました。その結果、多くの人にあげられたのは、「肩こり」(毎日:58%・週に1回以上:80%)や「目の乾き」(毎日:57%・週に1回以上:81%)といった、デスクワーカーにはつきものとも言える症状。[グラフ1]しかし、これらの体の不調も、悩んでいる人の割合や感じる頻度という点で「目の疲れ」には及ばず、オフィスにおける“疲れ目”の深刻さが浮き彫りになりました。

それでは、働く女性に共通の問題とも言える、この“疲れ目”の原因となっているのは、何なのでしょう。 「目の疲れを感じやすいのは、どのような時ですか?」という質問により探りました。この質問に対して、**圧倒的に多かった回答が、90%があげた「パソコンでの作業が多い時」**。パソコンが仕事に欠かせないツールとなっている現代にとっては、オフィスでの“疲れ目”は必然的な問題となっていると言えるかもしれません。また、**その他には、「寝不足の時」(48%)、「身体が疲れている時」(40%)、「空気が乾燥している時」(31%)**といった回答も、パソコンの半分程度ではありましたが、多くの人にあげられました。

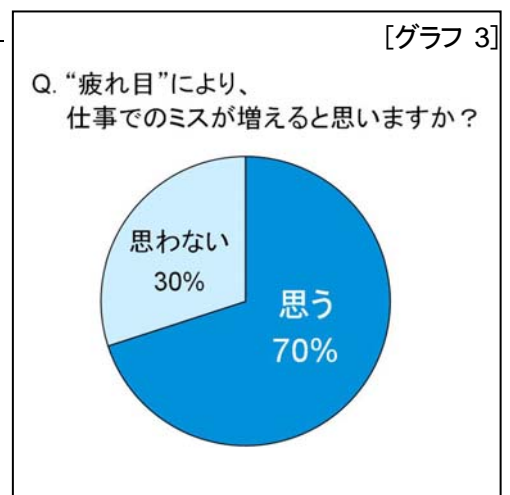


## ◆ 働く女性の99%が業務効率の低下を実感！ “疲れ目”が起こす仕事への影響が明らかに

次に、目の疲れが働く女性に与える影響を明らかにするため、「目の疲れにより、**どんな問題が起きていますか?**」と聞きました。この質問には、「**集中力が低下する**」と答えた人が**54%で最多**で、以下、「**肩がこる**」(52%)、「**表情が陰くなる**」(47%)、「**目が充血する**」(40%)、「**頭痛がする**」(36%)と続きます。目の疲れは様々な弊害を起こしていると言えそうです。

実際に、こうした弊害も含めて、「“疲れ目”により、仕事の効率が低下していると感じますか?」とたずねました。その結果、**回答者のほぼ全員にあたる99%にも及ぶ人が、“疲れ目”で仕事の業務効率が低下していると感じていることが分かりました。**

さらに、“疲れ目”による影響は、単に仕事の効率が落ちるだけにはとどまらないようです。仕事上でのミスと、“疲れ目”について調べたところ、**働く女性の70%にもものぼる人が、“疲れ目”により、仕事でのミスが増える**と感じていることが明らかになりました。[グラフ3]



## ◆ “疲れ目”は女性の敵!? 7割が「自身の“疲れ目”な表情にがっかり」を経験

このように、働く女性たちに大きな影響を与えている“疲れ目”ですが、集中力や効率の低下など、仕事への影響と合わせて特徴的だったのが、見た目への影響。前述の通り、47%と、働く女性のほぼ2人に1人が、目の疲れによる影響として、「表情が陰くなる」ことを気にしていることが分かりました。やはり、女性にとって、表情の変化は大きな問題であるようです。そこで、“疲れ目”がもたらす表情への影響にフォーカスして、女性の意識を調べました。

まず、「“疲れ目”により、人の見た目の印象は変わりますか?」と聞くと、**女性の92%までもが、「変わらなそう」と回答**。また、こうした“疲れ目”な表情に対して、**67%が「自身の“疲れ目”な表情にがっかりしたことがある」と答えました**。[グラフ 4]

そこで、“疲れ目”な表情に対する感想を自由回答で聞きました。その結果、多かったのは、「眉間のシワがくっきりとついてとれない。(大阪府・31歳)」など、シワに関する意見と、さらには、「いつも若々しい先輩が、10歳くらい老けて見えた。(千葉県・27歳)」など、老けて見えるという意見でした。

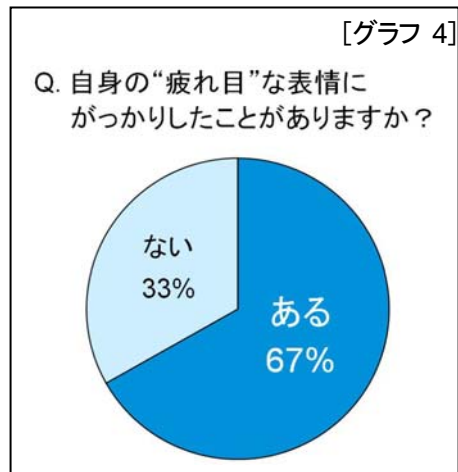
実際に、「“疲れ目”な表情で、何歳老けて見えると思いますか?」と聞くと、その平均値は「**6.3歳**」という結果になりました。いつでも若々しくいたいというのは、女性にとって共通の願いでしょう。見た目年齢との関係も明らかになった“疲れ目”は、女性にとって、非常に深刻な問題であると言えるかもしれません。

## ◆ 自宅で、オフィスで、メガネ・コンタクトで、…働く女性の85%が実施する“疲れ目”対策

それでは、働く女性は、こうした“疲れ目”に対してどのような対策を行っているのでしょうか。「“疲れ目”に対して対策を行っていますか?」と聞くと、「行っていない」という人はわずか15%で、**働く女性の8割以上を占める85%が何らかの“疲れ目”対策を行っている**ことが明らかになりました。

そこで、どのような対策を行っているかを自由回答で聞き、具体的な対策方法を調べました。すると、**多くの人が「目薬を利用する」と答えた一方で、その他にも多様な対策方法が行われていることが分かりました**。例えば、仕事に行っている対策方法としては、「10秒ほど目を閉じるだけで違う。(徳島県・29歳)」といった意見から、「目の周りの軽いマッサージを行う。(三重県・38歳)」などの対策方法を聞くことができました。また、**家での工夫で、オフィスでの“疲れ目”を軽減しようとしている人も少なくないようです**。「よく睡眠をとる。(福岡県・27歳)」、「お風呂で目を温めるようにしている。(神奈川県・35歳)」などの声が寄せられました。

さらには、「パソコン用のメガネを着用する。(滋賀県・37歳)」や「乱視用のコンタクトレンズに替えたなら、疲れ目が軽減された。(東京都・29歳)」といったように、コンタクトレンズやメガネを使った対策や、**視力矯正の方法を変えたことにより、“疲れ目”が軽減されたという人もいました**。



## 2. 眼科医・塩谷浩先生から、「疲れ目」へのアドバイス

今回の調査からは、疲れ目に悩む働く女性の多さやその影響力、また、様々な対策方法を取り入れている働く女性の実態が明らかになりました。そこで、現代のオフィスで働く女性たちの疲れ目に関する問題点や、その原因、対策について、しおや眼科の院長、塩谷浩先生にお話をうかがいました。そして、働く女性への“疲れ目”に関するアドバイスをいただきました。

### ◆ 今回の調査結果について、どのように感じましたか?

今回の調査では、**働く女性が仕事に感じる体の不調として最も多かったのが「目の疲れ」だったそうですが、これは納得の結果**と言えるでしょう。実際に、私の医院でも、**7~10年くらい前から疲れ目に悩む人が急速に増えてきています**。その原因としては、デジタル化という言葉に代表されるように、やはり仕事でパソコンを利用する時間が増えていることがあげられるでしょう。

**パソコンでの作業が多くなると、近い距離で、同じ姿勢でずっとモノを見続ける**ことになります。近い距離でモノを見る時、人の目は、その距離に焦点を合わせるために、目の中の水晶体の屈折力を調節します。この調節する力は年齢により衰えていきますが、20代~30代の人であれば、目の調節力は十分にあります。しかし、**長時間調節を続けられれば、目の調節力もオーバーワークを引き起こし、目の疲れにつながる**のです。

こうした「疲れ目」を感じた時に、そのままにしておいてはいけません。「VDT症候群」という言葉を聞いたことはありますか。「**VDT症候群**」とは、**液晶ディスプレイのような、表示機器(VDT)を使用した作業を長時間に続けて行った時に生じる、慢性的な肩こり、頭痛、不眠、視力の変動のこと**を言います。ひどい時は、吐き気やめまいまで引き起こします。さらに、これらの症状が続けば、目に関連した病気とは思えないほどの深刻な症状にも発展することもあるので、注意が必要です。具体的には、精神科系の病気にも勘違いされるような、不安感や不眠、全身の倦怠感、さらには、うつ症状になってしまう人さえもいます。

## ◆ 疲れ目に対するアドバイスはありますか？

また、働く女性の声として、様々な疲れ目対策が行われていることが分かったそうですね。確かに、症状に合っているならば、**ドライアイ用の目薬の利用は有効**ですし、**赤外線や温かいタオルにより目を温める「温電法」**は、**疲れ目に対して、有効的な手段**だと言えると思います。

しかし、その一方で、**いくつかの方法については注意が必要**だと感じました。

例えば、目の周りのマッサージはやり方によっては眼球を傷つけてしまう恐れがあります。また、洗眼、充血止めの目薬の多用など、目をすっきり、さっぱりさせるような手段は良くないかもしれません。洗眼により水道水の細菌やまつ毛の汚れが目に入ってしまう可能性もあります。充血止めの目薬については、副作用が心配です。

また、近年の疲れ目への注目度の高さを表わすかのように、昨今、ブルーライトをカットするメガネなどがセンセーションを起こしていますが、実は、そういったものの有効性は医学的には証明されておりません。それよりも、**メガネやコンタクトレンズにより、適切な度数で屈折矯正を行うことの方が、疲れ目の自覚症状の改善への近道**です。必要に応じて、普段使うメガネの他に、近くを見るために度数を下げた近見用メガネを用意するというのも1つの方法でしょう。

しかし、そのためには、視力が適正に矯正されているかをチェックすることが重要です。それまで問題なく使ってきたメガネやコンタクトレンズだからと言って、適正に矯正されているとは限りません。定期的に眼科で検診を受けて、ご自身の視力を確認する必要があります。今回の調査で、乱視を矯正したら疲れ目が改善されたという働く女性からのコメントがあったそうですが、とても重要な意見だと思います。近視に比べて、乱視はご自身でその症状の重さを判断することは難しいので、なおさら、きちんと検診を受けなければなりませんと言えます。**乱視を矯正しないまましていると、近視の度数が強めに入ることになります。そのため、近くが見にくくなって、目の疲れを引き起こしてしまうのです。**

## ◆ では、乱視について、お教え下さい。

**乱視の主な原因は、角膜のゆがみ**です。角膜は重力やまぶたの圧力などの影響により、きれいな球形であることは珍しく、多かれ少なかれ楕円形にゆがんでいることがほとんどです。眼科で乱視があると言われたことがある方は、実はたくさんいらっしゃるのではないのでしょうか。しかし、その一方で、諸外国に比べて、日本では、乱視をきちんと矯正されている方が少ないと言えます。

**乱視を正しく矯正しないと、モノがはっきりと見えにくい**ため、**目はいつもピントの合うところを探し続けます。この見えにくいことに対するストレスが、目の疲れにつながる**ことがあります。**疲れ目を軽減するためには、こうした乱視の状況についても正しく把握する必要があります。定期的に眼科を受診し、検診を受けることを心掛けるようにしましょう。**

### 塩谷 浩（しおや ひろし）

—眼科医・しおや眼科 院長—

<略歴>

1985年：福島県立医科大学卒業

1985年：同大学眼科学教室入局

1990年：同眼科助手

1990年：日本眼科学会認定眼科専門医

1991年：医学博士取得

1992年：しおや眼科院長

## ■ 「アキュビュー」の乱視用製品

今回、疲れ目の1つの原因となり得るものとして、明らかになった乱視。塩谷先生も指摘された通り、日本人は、乱視にもかかわらず、きちんと矯正できていないという人が非常に多いのが現状です。当社が2011年に実施した調査によれば、日本人の約6割と言われる近視の方の多くは“乱視”を併せ持っており、「乱視がある」と自覚している人は約970万人<sup>(※1)</sup>。**視力矯正を必要とする人口の内、約半数が乱視を自覚していること**になります。しかしながら、その一方で、**ソフトコンタクトレンズ処方に占める乱視用ソフトコンタクトレンズ処方の割合は、英国37%、米国23%に対し、日本はわずか13%<sup>(※2)</sup>と海外と比べても低い状況**です。

**ソフトコンタクトレンズの場合、「乱視」は、乱視用レンズでなければ適正に矯正することはできません。**塩谷先生からアドバイスいただいたように、疲れ目を改善するためにも、眼科できちんと検診を受けていただき、必要に応じて、コンタクトレンズによる乱視の矯正も検討していただければと思います。

使い捨てコンタクトレンズ「アキュビュー」でも、乱視用の製品をご用意しております。**1日使い捨てタイプの「ワンデー アキュビュー モイスト」乱視用**と**2週間交換タイプの「アキュビュー オアシス」乱視用**です。

「アキュビュー」の乱視用製品は、独自のレンズデザイン「ASD(アクセラレイテッド・スタビライゼーション・デザイン)」を採用。数回のまばたきでレンズが乱視の方向にすばやく合致して、生活の中での様々な目の動きに対してもレンズは安定。クリアな視界をもたらします。幅広い度数をご用意しているため、軽度から強度まで様々なタイプの乱視の方に対応し、適正な乱視矯正の機会を提供しております。

(※1) 2011年J&J調べ

(※2) 出典：Philip B. Morgan, Craig A. Woods et al: International contact lens prescribing in 2011. Contact Lens Spectrum 1 \* 26-31, 2012

《製品概要》

製品名	「ワンデー アクьюビュー モイスト」乱視用		
材質	etafilcon A (エタフィルコンA)		
ソフトコンタクトレンズ分類	グループⅣ		
含水率	58%		
ベースカーブ	8.5 mm		
直径	14.5 mm		
中心厚	0.09 mm (-3.00Dの場合)		
度数製作範囲	球面度数	円柱度数	円柱軸
	±0.00~-6.00 (0.25Dステップ)	-0.75D -1.25D -1.75D	10° 20° 60° 90° 120° 160° 170° 180°
		-2.25D	20° 90° 160° 180°
	-6.50~-9.00 (0.50Dステップ)	-0.75D -1.25D -1.75D	10° 20° 60° 90° 120° 160° 170° 180°
-2.25D		20° 90° 160° 180°	
酸素透過係数(Dk値) <sup>(※1)</sup>	28		
酸素透過率(Dk/L値) <sup>(※2)</sup>	31.1(- 3.00Dの場合)		
スクライブ・マーク	12時と6時の方向に1本ずつのライン		
紫外線対策	紫外線B波を約97%カット、紫外線A波を約81%カット <sup>(※3)</sup>		
着色	あり		
表裏マーク	なし		
価格	オープン価格		
内容	1箱30枚入り		
承認番号	21600BZY00408000		

製品名	「アクьюビュー オアシス」乱視用		
材質	Senofilcon A (セノフィルコンA)		
ソフトコンタクトレンズ分類	グループⅠ		
含水率	38%		
ベースカーブ	8.6 mm		
直径	14.5 mm		
中心厚	0.08 mm (-3.00Dの場合)		
度数製作範囲	球面度数	円柱度数	円柱軸
	±0.00~-6.00 (0.25Dステップ)	-0.75D -1.25D -1.75D	10° 20° 60° 90° 120° 160° 170° 180°
		-2.25D	10° 20° 90° 160° 170° 180°
	-6.50~-9.00 (0.50Dステップ)	-0.75D -1.25D -1.75D	10° 20° 60° 90° 120° 160° 170° 180°
-2.25D		10° 20° 90° 160° 170° 180°	
酸素透過係数(Dk値) <sup>(※1)</sup>	103		
酸素透過率(Dk/L値) <sup>(※2)</sup>	129(- 3.00Dの場合)		
スクライブ・マーク	12時と6時の方向に1本ずつのライン		
紫外線対策	紫外線B波を約99%カット、紫外線A波を約96%カット <sup>(※3)</sup>		
着色	あり		
表裏マーク	なし		
価格	オープン価格		
内容	1箱6枚入り		
承認番号	21800BZY10252000		

「アキュビュー」の乱視用製品ページ URL:[http://acuvue.jnj.co.jp/product/acuvue\\_astig/](http://acuvue.jnj.co.jp/product/acuvue_astig/)

(※1)  $\times 10^{-11}$  (cm<sup>2</sup>/sec)・(mLO<sub>2</sub>/mL・mmHg) 測定条件 35°C

(※2)  $\times 10^{-9}$  (cm・mLO<sub>2</sub>/sec・mL・mmHg) 測定条件 35°C (-3.00D の場合)

(※3) Johnson & Johnson VISION CARE, INC.データより

UV 吸収剤を配合したコンタクトレンズは、UV 吸収サングラスなどの代わりにはなりません。