

2017年10月10日

老眼だけじゃない！ 40代であられる「目の曲がり角」

「目の不調が増えた」と感じる年齢は、平均 49 歳！

2 大悩みは「疲れ目」と「かすみ目」

眼科医が教える、加齢による目の疲れ・かすみの対処法

対策のポイントは「ビタミン A」と「コンドロイチン」、濃度にも注目を

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研（東京都渋谷区）は、このたび、40代からの「目の健康」をテーマにレポートします。

1：【調査結果】 40代を過ぎたらどう変わる？ 「目」の健康状態を大調査！

まず、40～80代の男女500名を対象に、「目」に関する意識・実態調査をおこないました。

■ 40～80 代の 7 割以上が、「目の健康」に自信ナシ…40代は目の曲がり角!?

はじめに、「現在、目の健康に自信がありますか？」と聞いたところ、「自信がある」と答えた人は2割台（28%）にとどまる結果に。[グラフ1] 残り7割以上は、「目の健康」に自信が持てずにいることがわかりました。

特に、“加齢”による目の変化を感じる人が多いようで、「40歳を過ぎてから、目の不調が増えた」という人が6割（60%）に。具体的な年齢としては、平均で「49.3歳」という結果になりました。40代は、「目の曲がり角」を自覚しやすい年代と言えます。

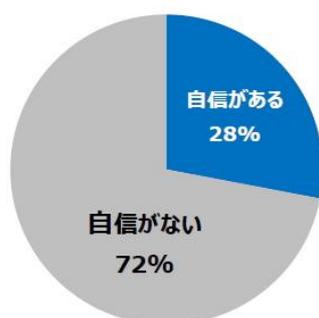
■ 老眼だけじゃない！ 悩みを感じやすいのは「疲れ目」と「かすみ目」

さらに、「老眼以外」の目に関する悩みの有無を聞いたところ、67%と約7割が「ある」と回答。具体的な目の悩みとしては、「疲れ目」（65%）「かすみ目」（55%）がツートップとなりました。[グラフ2]

実際の声としても、「仕事でパソコンを使ったり、電子書籍を読んだりする時に画面がぼやけてくる」（50歳・女性）、「左右のピントが合わないことがあり、見え方が不安定になる」（80歳・男性）などがあがっています。

[グラフ 1]

Q：現在、目の健康に自信がありますか？

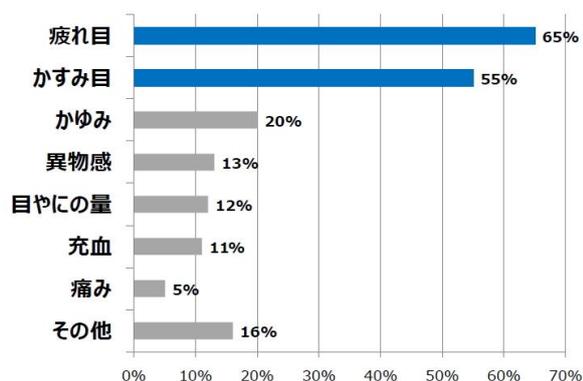


※N=500

[グラフ 2]

Q：「老眼以外」の具体的な目の悩みは何ですか？

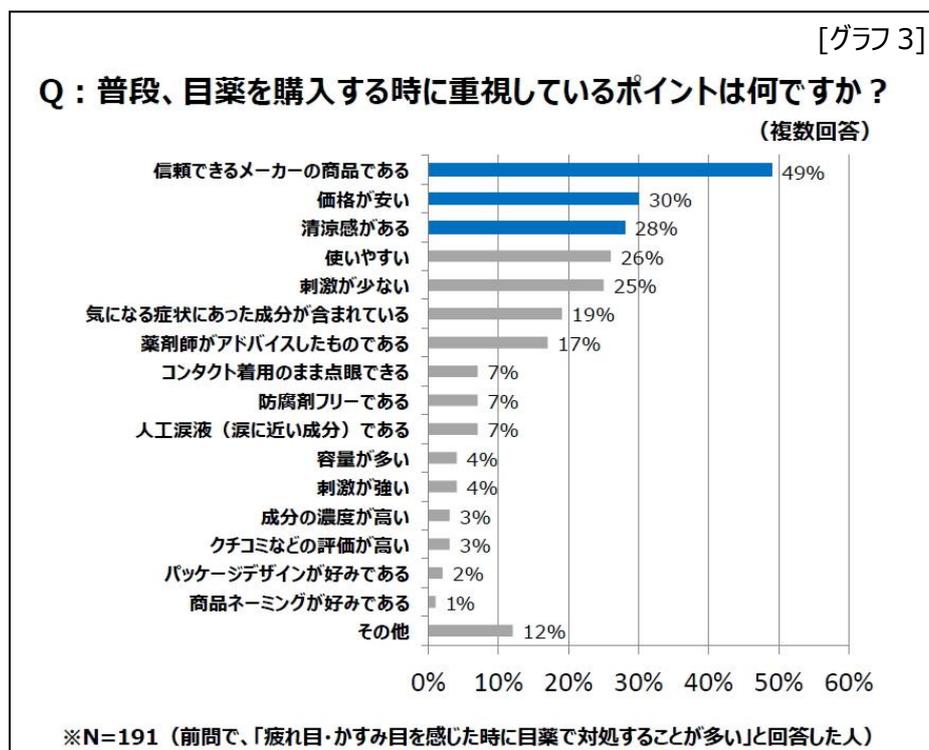
(複数回答)



※N=333 (前問で「老眼以外に目の悩みがある」と回答した人)

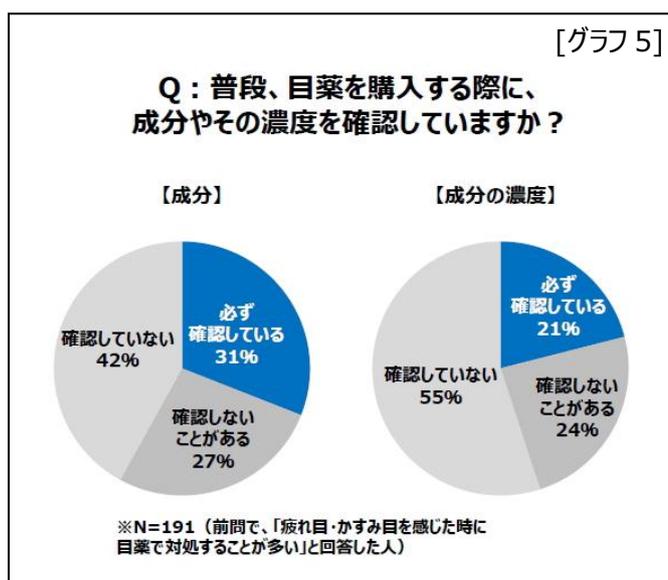
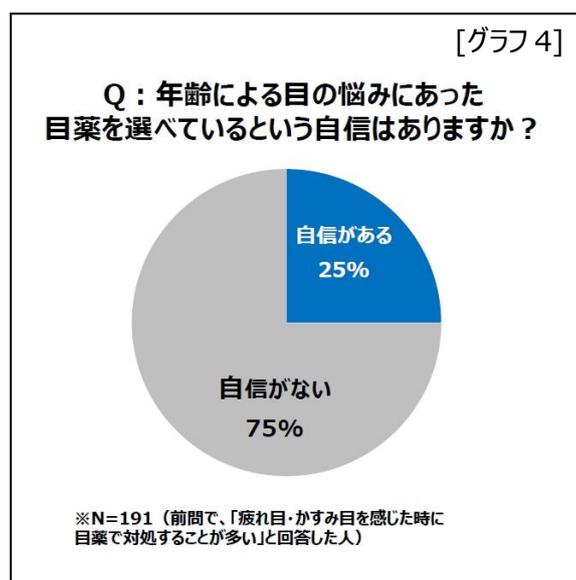
■「疲れ目」、「かすみ目」の対処法、1位は「目薬」

そこで、こうした「疲れ目」「かすみ目」を感じた時に、どのような対処をすることが多いかを聞くと、ともに「目薬」がトップ（「疲れ目」で69%、「かすみ目」で63%）に。また、具体的に「目薬を購入する時に重視しているポイント」を聞くと、「信頼できるメーカーの商品である」が49%で最多となりました。[グラフ3]



■一方で、「目薬選び」に自信のない人が大多数…成分や濃度も見逃しがち

しかし一方で、「年齢による目の悩みにあった目薬を選んでいるという自信はありますか？」という質問では、「自信がない」という回答が75%で大多数に。[グラフ4] また、「目薬を購入する際に、成分やその濃度を確認していますか？」と質問したところ、「成分」を必ず確認している人は31%、「成分の濃度」を必ず確認している人は21%にとどまりました。[グラフ5]



<調査概要>

- ・調査名：40代からの「目の健康」に関する調査
- ・調査対象：40～80代 男女 500名（年代・性別 均等割付）
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2017年7月28日（金）～7月31日（月）

2 : 【専門家取材】 眼科医が教える、加齢による目の疲れ・かすみの対処法

そこで今回は、まなべ眼科クリニック院長・眞鍋洋一先生に、加齢による疲れ目・かすみ目の対処法についてお話をうかがいました。



<専門家プロフィール>

眞鍋洋一（まなべよういち）

まなべ眼科クリニック院長／日本眼科学会眼科専門医／「医師+（いしづらす）」所属

1986年 埼玉医科大学医学部医学科卒業。1990年 埼玉医科大学大学院臨床医学研究科眼科学修了。丸山記念総合病院眼科、畠山眼科医院、栗原眼科病院、聖路加国際病院 眼科を経て、1996年まなべ眼科クリニックを開業。

■ 疲れ目・かすみ目の原因は1つではない！

年齢にかかわらず、目の疲れやかすみに悩む人は多くいらっしゃいます。しかし、**目の疲れ・かすみとひとくちにいても、実はさまざまな原因がある**のです。

例えば、スマートフォンやパソコンといった「目の酷使」が原因であるケース、コンタクト・エアコン・紫外線などによる「目への負担」が原因であるケースなど。同じ疲れ目・かすみ目といっても、その背景にある要因は1つではないのです。

そして、40代を過ぎた方の中には、年齢を重ねるにつれて、目の疲れ・かすみを感じやすくなるという方がいらっしゃいます。この場合の疲れ目・かすみ目は、**加齢による「涙液不足」が1つの要因**として考えられるでしょう。

■ 「年齢」による涙液不足が、目の疲れ・かすみを招く!?

一般的に、目の涙液量は年齢とともに減少すると言われています。加齢によって皮膚の潤いがなくなってくるのと同じで、目も乾きやすくなるのです。実際に、加齢による涙液量の変化を調べた調査（※）によると、**50代以上の涙液量は、20代に比べて「約4割」減少する**ことがわかっています。

そして、**涙液量が少なくなると、目の疲れやかすみにつながってきます**。というのも、目の表面と外気を隔てているのは、ごく薄い涙の膜。涙が減少すると、角膜が乾きやすくなる、傷つきやすくなるといった症状につながります。その結果、目の疲れがひどくなったり、ものが見えにくくなったりするのです。

※出典：平瀬ら：日本眼科学会雑誌，98：575-578,1994.

■ 涙液不足に有効なのは、「ビタミンA」と「コンドロイチン」の成分！ 濃度にも注目を

涙液不足の対処法としては、目薬が有効です。市販のものでも問題ありませんが、目薬の効果・効能も商品によってさまざまです。きちんと「**涙液不足の解消につながる成分**」が入ったものを選ぶことが**重要**です。具体的には、「**ビタミンA**」と「**コンドロイチン**」の2つを**チェックする**と良いでしょう。この2点は、眼科で処方する目薬にも含まれる成分。「ビタミンA」には涙液を安定化させる機能、「コンドロイチン」には角膜を保護・保水する機能があります。

また、それぞれの成分の濃度にも注目です。今回の調査では、「目薬を購入する際に、成分濃度を必ず確認する」人はわずか2割にとどまりましたが、目薬を選ぶ際には、「**どのような成分が入っているか**」だけでなく、「**どれくらい有効成分が含まれているか**」も**チェックする**ようにしましょう。前述の「ビタミンA」「コンドロイチン」の2成分が、一般用目薬の承認基準において、できるだけ多いほうが、効果に期待できます。

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料を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：山口（やまぐち）

TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com