

報道関係者各位(参考情報)

2017年(平成29年)3月2日

疲れ目アンケート あなたの目は働きすぎ？ スマホ世代に増える「スマホ老眼」

株式会社ファンケルは、パソコンやスマートフォン(以下、スマホ)の普及に伴い増加しているといわれる“疲れ目”について独自にアンケート調査を実施しました。その結果、スマホの利用率の高い20～40代の層がスマホを使用することによる目の疲れを感じていることが分かりました。また、目の疲れの症状としては「目がしょぼしょぼする」、「目が乾く」、「目がかすむ」という答えが上位を占め、眼科専門医が指摘する「スマホ老眼」の症状と一致していることが分かりました。

<調査実施概要>

エリア : 全国

調査手法 : インターネット調査

調査タイミング : 2015年11月

※対象条件及び、回収数は各設問ごとに記載

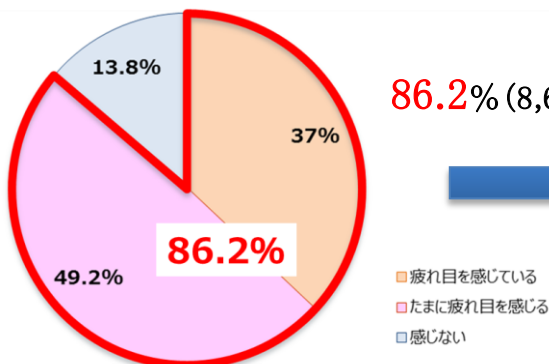
Q.目の疲れの有無は？

☞ 目の疲れを感じている方は**86.2%**
で、ほとんどの方が感じている

Q.疲れ目の原因は？(複数回答)

☞ 目の疲れを感じている方のうち、「パソコン」や「スマホ」による目の疲労を感じている方は**56.4%**
☞ **疲れ目の一番の原因は「パソコン」、「スマホ」の利用**によるものだと自覚している人が多い

<目の疲れを感じる方の割合>



※N=10,008名(20～60代男女)

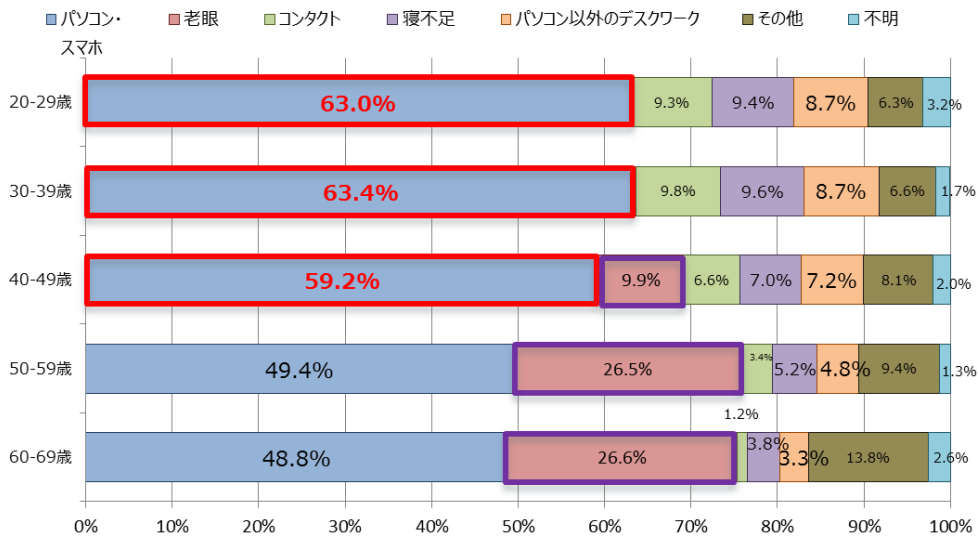
<疲れ目の原因と自覚しているもの>

- 1位: **パソコン、スマホによる疲れ**・・・**56.4%**
- 2位: 老眼・・・13.4%
- 3位: 寝不足・・・6.9%
- 4位: パソコン以外のデスクワーク・・・6.4%
- 5位: コンタクトレンズ・・・5.8%

※N=8,625名(20～60代男女)

Q.疲れ目の原因は？（年代別）

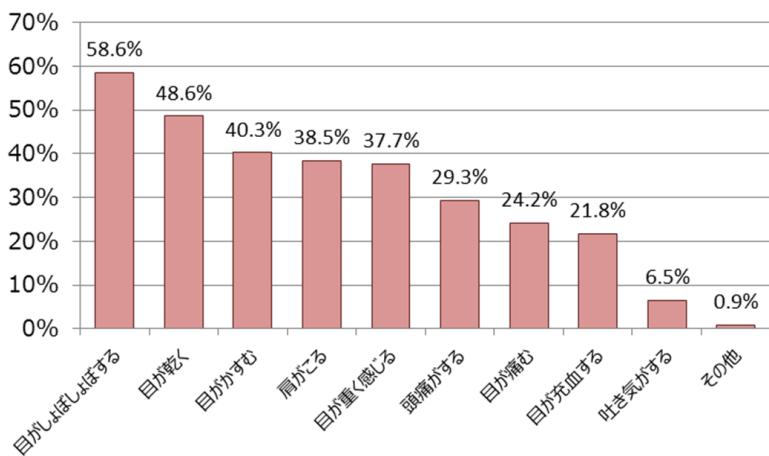
☞ 「パソコン」、「スマホ」の利用で目の疲れを感じている方は**20～40代**が多い
 ☞ **40代**から、**老眼**による目の疲れも感じはじめ、50代から急増する



※N=8,625名
 (20～60代男女)

Q.疲れ目を感じる時の症状は？（複数回答）

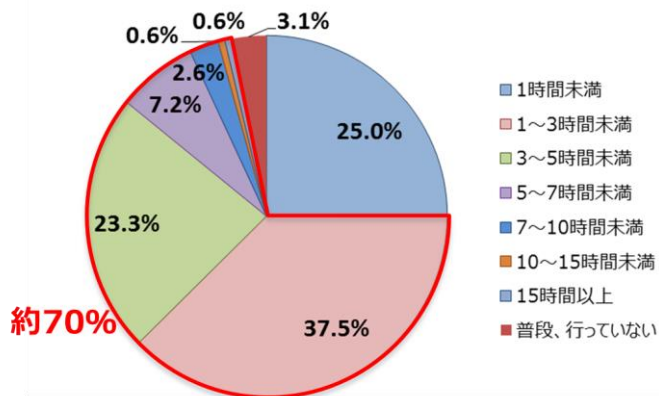
☞ 「スマートフォン」をよく使用する**20～40代**は、「目がしょぼしょぼする」「目が乾く」「目がかすむ」などの症状に悩まされている



※N=10,061名 (20～40代男女)

Q.1日の「スマートフォン」の使用時間は？

☞ 1日に1時間以上使用する方は約**70%**にあたる
 ☞ 約1/4の**23%**は、1日に**3～5時間**「スマートフォン」を使用している



※N=643名 (20～60代男女)

<眼精疲労分野に詳しい眼科専門医の梶田雅義先生のコメント>

「スマホ老眼」とは、スマートフォンの利用やパソコン作業などで目を酷使することで、一時的に老眼のように目のピント調節機能が衰えることをいいます。これまでは、「老眼」が始まる 40 代以降に多かった症状ですが、この数年、スマートフォンの普及によって、10 代～20 代後半など若年層に増えています。

「老眼」と「スマホ老眼」は、症状は良く似ていますが、原因は異なります。「老眼」は、加齢とともに目の水晶体が硬くなることで起こります。一方で、「スマホ老眼」は、年齢は若いので目の水晶体はやわらかい状態です。目の酷使により、水晶体を動かす毛様体筋(筋肉)がこりかたまることで起こります。

目がかすむ、ぼやける、しょぼしょぼするといった症状のほか、悩む方の非常に多いドライアイも実は目を酷使することによる疲れ(＝スマホ老眼)が原因のことが多いのです。一時的な症状にとどまらず、頭痛や肩こり、めまい、吐き気などを伴うことや、重症になると自律神経に影響を与え、実生活が営めなくなることもあります。そのため早目にケアをすることが大切です。

日頃からスマートフォンの利用やパソコン作業などが続く場合、定期的に目を休めて、近くだけでなく遠くを見ることを意識しましょう。サプリメントの摂取や目を温めることで血液の流れを良くし、目の筋肉の緊張をほぐすことも有効です。

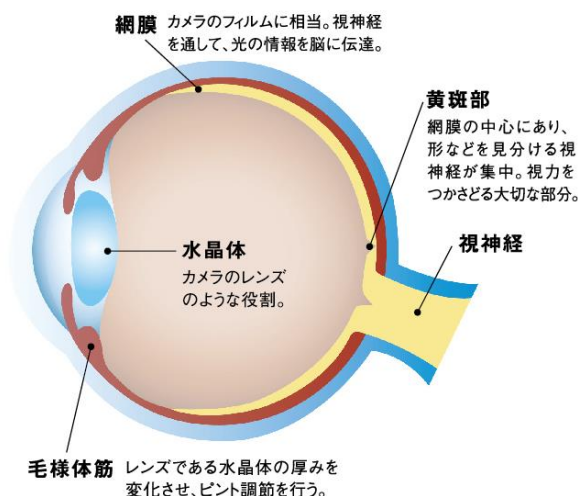


梶田眼科

院長 梶田 雅義

福島県立医科大学卒業。同眼科学教室入局。同大眼科学講師、カリフォルニア大学バークレー校研究員を経て 2003 年現医院を開設。現在は、日本コンタクトレンズ学理事、日本眼光学学会理事、日本眼鏡学会評議員を務める。眼精疲労に詳しい。

<目の構造>



本件に関するお問合せ先

株式会社ファンケル 社長室 広報グループ TEL:045-226-1230 FAX:045-226-1202