

～ “IT 女子”の目の悩みに関する調査を実施 ～

93%が「仕事の効率低下を経験」… “IT 女子”が抱える目の悩み 真夏の疲れ目、コンタクトレンズユーザーにオススメの対策とは…!?

コンタクトレンズをお使いの方の目の疲れや不快感などの改善を考えた一般用点眼薬「ソフトサンティア ひとみストレッチ^(R)」を販売する、参天製薬株式会社（本社：大阪市、代表取締役社長 兼 CEO 黒川 明）では、今回、女性エンジニアをはじめとする、IT 関連の業務を行っている女性会社員“IT 女子”を対象にし、アンケート調査「“IT 女子”の目の悩みに関する調査」を行いました。

【調査概要】 調査名：“IT 女子”の目の悩みに関する調査

調査対象：20代～40代の女性会社員 500名（年代別に均等割り付け）

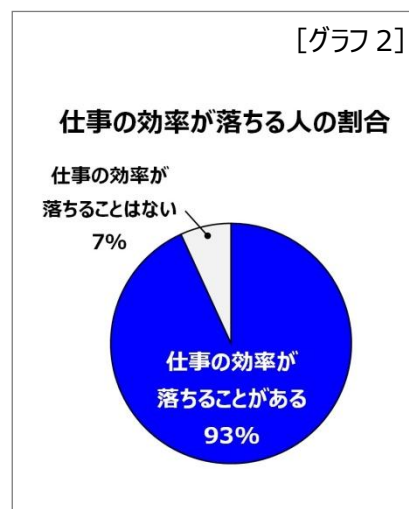
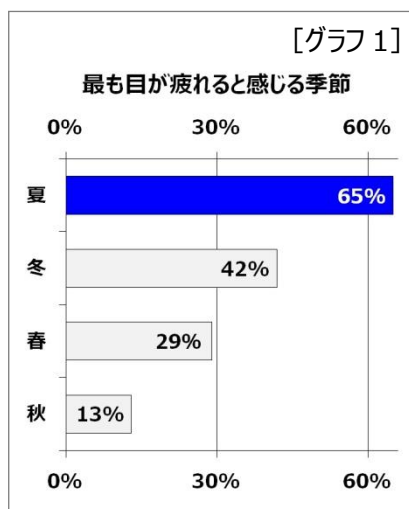
※「ソフトウェア、ネットワーク、社内情報システム系などIT関連の仕事をしている」と回答した人

調査期間：2015年7月13日（月）～2015年7月17日（金）

調査方法：インターネット調査

◆強い日差し、紫外線、冷房による乾燥、… 目の負担が増える夏に“IT 女子”の目の悩みを徹底調査

日差しが強く、紫外線や冷房による乾燥の影響を受ける夏は、特に、目の疲れが蓄積しやすい季節だと言えるでしょう。今回の調査でも、「目の疲れの感じ方が、季節ごとに異なる」という人にフォーカスして、**「最も目が疲れると感じる季節」**を回答してもらくと、2位の「冬」（42%）をおさえ、**最も多かったのが「夏」（65%）**でした。[グラフ1] そこで、夏本番を迎えるタイミングに合わせて行ったのが、今回のアンケート調査「“IT 女子”の目の悩みに関する調査」です。



パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器の普及により、現代人は近くを凝視することが増えています。そして、こうした機会が特に多いのが、今回のアンケート調査で調査対象とした IT 女子でしょう。パソコンのディスプレイなど、近くを凝視し続けると、まばたきの回数が減り、目が乾きやすい状態になります。また、このように目を酷使すれば、眼精疲労にもつながるでしょう。その結果、仕事の効率にも影響を及ぼしかねません。

実際に今回の調査でも、93%の人が「目の悩みから、仕事の効率が落ちることがある」と回答しました。**IT 女子のほぼ全員が、目の疲れや乾きなど、目の悩みが原因で仕事の効率が落ちた経験がある**ようです。[グラフ2]

◆疲れ、乾き、… 9割以上が感じる「目の症状」！ 半数以上が感じている“目のコリ”とは!?

次に、こうした IT 女子の目の悩みについて、詳しく聞きました。

まず、仕事中に感じる目の悩みについて具体的に聞いたところ、目の症状に関する様々な悩みが寄せられました。代表的なところでは、**ディスプレイを凝視することによる目の乾きや、目の疲れとそれに起因する体調不良をあげる人**が多く見られました。また、コンタクトレンズユーザーとしての悩みが多かったのも特徴です。

【回答例】

<目の症状に関する悩み>

集中してパソコンに向かうと、目が疲れ、頭が痛くなる。ひどい時だと、めまいや吐き気がする。(東京都・29 歳)

いつもディスプレイを見続けているので、他のものを見る時、ピントが合いづらい時がある。(神奈川県・40 歳)

パソコン作業中は 1 点を凝視してしまい、目が乾燥したり、疲れたりし、頭痛をとまなう目のコリがある。(滋賀県・36 歳)

<コンタクトレンズに関する悩み>

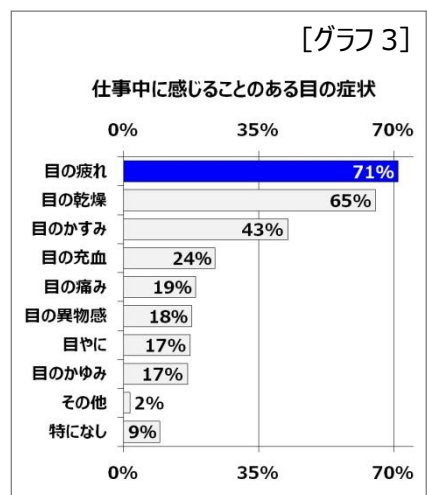
パソコンをずっと使っているので、ドライアイでコンタクトレンズが張り付く感じがする。(千葉県・27 歳)

1 日中パソコンを使うので、コンタクトレンズを装着し続けることがしんどくなり、

平日は毎日眼鏡を使うようになった。(神奈川県・29 歳)

そこで、「**仕事中に感じることのある目の症状**」を複数回答形式で答えてもらいました。その結果、「特に目の症状を感じない」という人は僅か 9%で、**9割以上の IT 女子は何らかの目の異常を感じている**ことがわかります。具体的な症状としては、最も多くの人が感じているのは、「目の疲れ」(71%)で、その他にも、「目の乾燥」(65%)、「目のかすみ」(43%)、「目の充血」(24%)など、様々な回答があげられました。そして、1 人当たりの平均回答数は「3.02 個」。多くの人が、複数の症状を感じていることが明らかになりました。**IT 女子が、様々な目の症状に悩んでいるという実態が浮き彫りになった**と言えるでしょう。[グラフ 3]

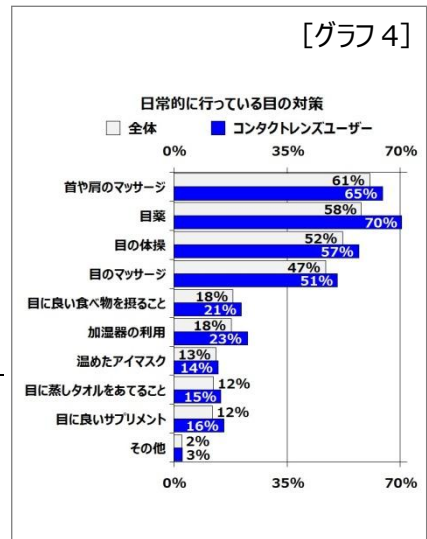
一方で、こうした目の負担ですが、身体他の部位と比較することで、その影響の大きさを改めて知ることができます。「**コリを感じる身体の部位**」をたずねたところ、「肩」(85%)や「首」(75%)に次いで、**半数以上の 52%が「目」と回答しました**。「腰」(39%)をも上回り、肩や首と並んで、目は、IT 女子の三大コリポイントと言えるかもしれません。IT 女子にとっては“目のコリ”が共通の悩みであることがわかります。



◆もはやコンタクトレンズユーザーのマストアイテム!?… 7割が利用する「目薬」

最後に、IT 女子の、目の悩みへの対策について調べました。「**現在、日常的に行っている目の対策は何ですか?**」という質問では、「**首や肩のマッサージ**」(61%)と「**目薬**」(58%)が上位 2 項目。眼球を動かしたり、まばたきをしたりといった「目の体操」(52%)、「目のマッサージ」(47%)などもおよそ半数の人が回答し、IT 女子たちが様々な対策を行っていることが明らかになりました。[グラフ 4]

また、前段において特有の悩みが明らかになったコンタクトレンズユーザーについて詳しく調べてみました。「仕事中にコンタクトレンズを使用している」という IT 女子は 41%。彼女たちに絞って、「**現在、日常的に行っている目の対策の内容を比較してみると、最も多かったのは 70%が回答した、「目薬」**。全体の回答と 1 位と 2 位が入れ替わりです。[グラフ 4] 目の乾燥や疲れをより強く感じているコンタクトレンズユーザーにとっては、日頃の目薬の使用は必要不可欠なものと言えるかもしれません。



◆疲れ目対応目薬「ソフトサンティア ひとみストレッチ」なら、コンタクトユーザーも使用可能

そんな IT 女子に代表される、目の疲れに悩む人たちにオススメなのが、疲れ目対応目薬「ソフトサンティア ひとみストレッチ」です。

実は、目の疲れの原因にもなるのが、目のピント調節筋*¹のコリ。この原因筋に直接働きかける、ネオスチグミンメチル硫酸塩とビタミン B₁₂ をソフトコンタクト対応目薬として初めて一般用眼科用薬製造販売承認基準の最大濃度配合したのが、この「ソフトサンティア ひとみストレッチ」です。さらに、これらに加えて組織代謝を促進し疲れを緩和するビタミン B₆ の 3 つの成分を最大濃度配合*²しました。目のコリをほぐし、目の疲れを癒やします。



ハード、ソフト、O₂、使い捨てのコンタクトレンズ*³ユーザーの皆さんにお使いいただけます。また、本製品を含む、「ソフトサンティア」シリーズは、防腐剤*⁴無添加。1日に複数回目薬を使いたいという人にもオススメです。

今回の調査では、IT女子の26%、コンタクトレンズユーザーに限定すれば、32%と3人に1人が、「毎日、複数回目薬を使用している」と回答しました。こうした人たちにオススメなのが、この疲れ目対応目薬「ソフトサンティア ひとみストレッチ」です。

本商品はお子様*⁵にもお使いいただけます。コンタクトレンズをお使いの方も、そうでない方も、幅広くご利用いただけます。

- * 1：毛様体筋
- * 2：一般用眼科用薬製造販売承認基準の最大濃度
- * 3：カラーコンタクトレンズの装着時には使用しないでください
- * 4：ベンザルコニウム塩化物など
- * 5：1歳以上

◇ 製品概要

商品名	ソフトサンティア ひとみストレッチ (R)	
発売日	2014年9月9日	
医薬品分類	第3類医薬品	
容量	5mL×4本入	
成分	ビタミンB ₁₂ (シアノコバラミン)0.02% ネオスチグミンメチル硫酸塩.....0.005% ビタミンB ₆ (ピリドキシン塩酸塩).....0.1% 【添加物】 エデト酸ナトリウム水和物、ホウ酸、ポビドン、等張化剤、pH 調節剤	
効能・効果	目の疲れ、ソフトコンタクトレンズまたはハードコンタクトレンズを装着している時の不快感、眼病予防（水泳のあと、ほこりや汗が目に入った時など）、目のかすみ（目やにの多い時など）	
用法・用量	1回1～3滴、1日5～6回点眼する。	
コンタクトレンズ対応	ハードコンタクト○、ソフトコンタクト○、O ₂ レンズ○、 使い捨てコンタクト○、カラーコンタクト×	
注意事項	目薬には、ソフトコンタクトレンズ装着時に使用できるものと使用できないものがあります。ソフトコンタクトレンズを装着したまま目薬を使用する場合は、外箱や添付文書を確認し、必ず、ソフトコンタクトレンズ装着中に使用できる目薬を使用しましょう。 なお、本品はカラーコンタクトレンズの装着時は使用しないでください。	

	※使用期限を過ぎた製品は使用しないでください。また、使用期限内であっても、本品の開栓後は約1ヶ月を目安に使用してください。
液の色	赤色澄明（ビタミン B ₁₂ 由来の色）
清涼感度	5段階中の0
メーカー希望小売価格	1,200円（税抜）

本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

トレンダース株式会社

TEL : 03-5774-8871 FAX : 03-5774-8872

E-mail : press@trenders.co.jp

製品に関するお問い合わせ先

参天製薬株式会社「お客様相談室」 TEL : 0120-127-023