

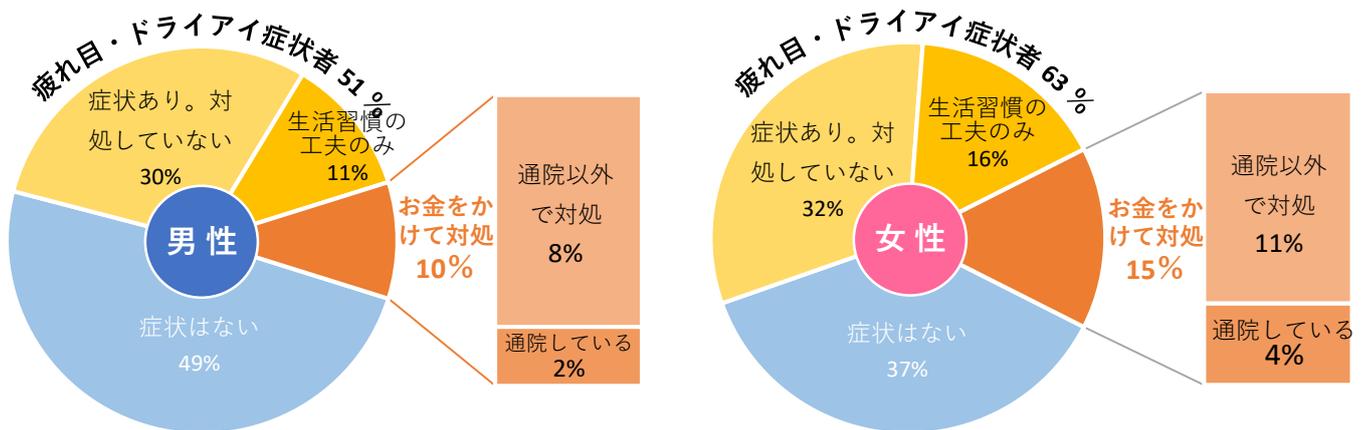
ドライアイ率が6割超の高ストレス者 通勤時間”2時間以上”で 疲れ目重症者が2倍以上に 「デジタル時間」は長いが「残業時間」との関連なし 10分休憩中の目薬使用がストレスオフ™との実験結果も

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと身体や肌を調査・研究しています。

オフラボでは今年3月に、「五感ストレス」についての調査結果を発表。高ストレス女性の五感にまつわる行動の上位10項目すべてが「視覚」にまつわるものでしたが、今回は、そんな視覚ストレスによって引き起こされ、現代人を悩ませる不快な症状「疲れ目・ドライアイ」について分析しました。

●スマホ、夜型生活…現代の高ストレス女性の“五感”ストレス上位10項目を「視覚」が独占
<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/1975>

<男女別 疲れ目・ドライアイ症状者割合と対処方法>



■「お金をかけて対処している」疲れ目・ドライアイ重症者は約1割

オフラボ「ココロの体力測定」調査では、疲れ目・ドライアイを感じている20～69歳は、男性51%、女性63%と共に半数を超え、女性が男性を上回る結果に。中でも重症と推測されるのは、「お金をかけて対処している」の割合（以下、疲れ目重症者）。ドラッグストアの目薬やマッサージなど「通院以外」の方法、あるいは「通院」で、お金をかけて対処している人は、男性10%、女性15%と、全体の1割強存在することがわかりました。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

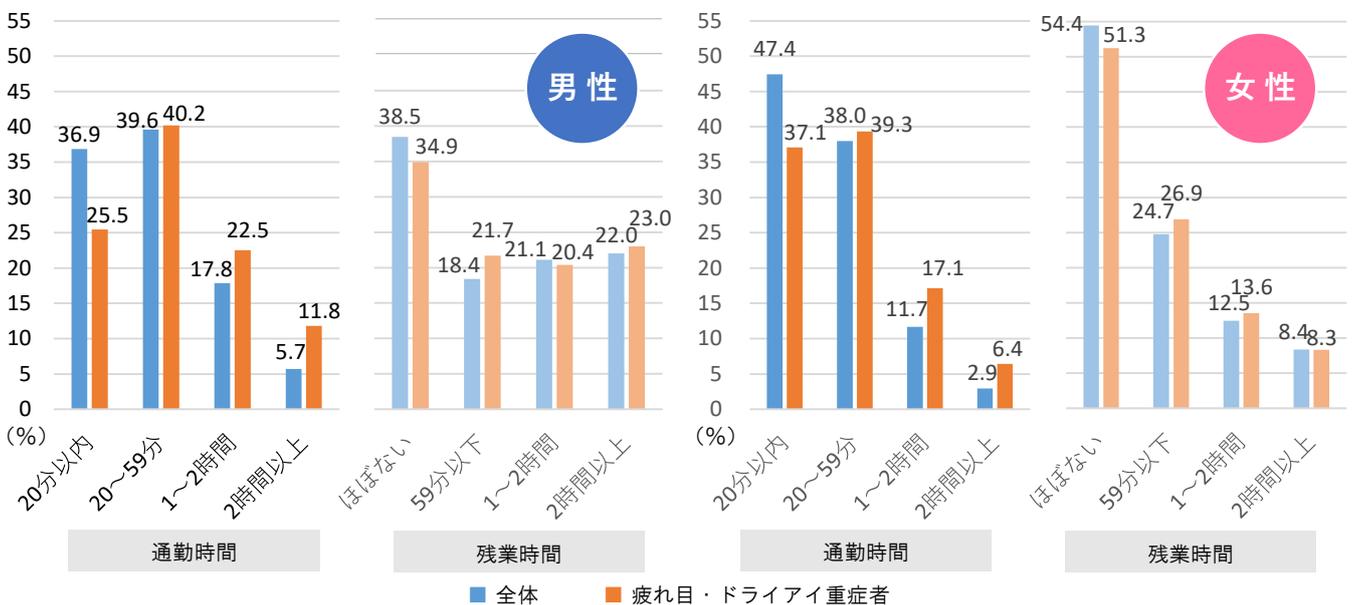
メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 「通勤時間」が長いと、疲れ目・ドライアイが増加!? その理由とは……

「ココロの体力測定」では生活習慣から健康、趣味などさまざまな視点から現代人とストレスの関連を探っていますが、今回、疲れ目・ドライアイと「勤務外仕事時間」との関連を分析しました。

ここで言う勤務外仕事時間とは、「通勤時間」「残業時間」です。全体と疲れ目重症者を比較すると、残業時間が長いほど疲れ目・ドライアイが増加するかと思いきや、男女とも差は見られません。しかし通勤時間かというと、「1時間以上」から疲れ目重症者が全体平均を優位に上回り、「2時間以上」になると、男女とも2倍以上に。その理由として推測されるのが、通勤時間を利用しての「デジタル利用」の増加です。

＜男女別 疲れ目・ドライアイ重症者の勤務外仕事時間割合＞



■ 疲れ目・ドライアイ重症者は「ネット活用」「動画視聴」も長い傾向

「ネット活用（検索、記事閲覧など）」では、男性は「3時間以上」から全体よりも疲れ目重症者の割合が優位に増加。女性は「4時間以上」で約5ポイントの差がつく傾向に。「動画視聴（テレビ、スマホなど）」では、男女とも「3~4時間」で2倍近くの差が出ており、長時間の使用の中には、通勤時間が含まれている可能性が考えられます。

＜男女別 疲れ目・ドライアイ重症者のネット・動画利用時間＞

男性							女性						
ネット活用（検索、記事閲覧など）							ネット活用（検索、記事閲覧など）						
使用時間	30分以内	30~60分	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4時間~	使用時間	30分以内	30~60分	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4時間~
全体	26.3	13.3	28.0	15.3	7.5	9.5	全体	27.1	12.6	26.9	15.7	8.1	9.6
疲れ目・ドライアイ重症者	17.3	12.6	28.4	17.2	11.6	12.9	疲れ目・ドライアイ重症者	18.9	13.1	27.2	17.3	9.0	14.5
動画視聴（テレビ、スマホなど）							動画視聴（テレビ、スマホなど）						
使用時間	30分以内	30~60分	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4時間~	使用時間	30分以内	30~60分	1~2時間	2~3時間	3~4時間	4時間~
全体	45.7	12.1	19.6	11.4	5.5	5.6	全体	48.3	7.9	15.4	11.8	7.3	9.2
疲れ目・ドライアイ重症者	28.0	13.1	19.9	12.3	12.2	14.4	疲れ目・ドライアイ重症者	30.3	8.7	15.6	14.3	13.8	17.4

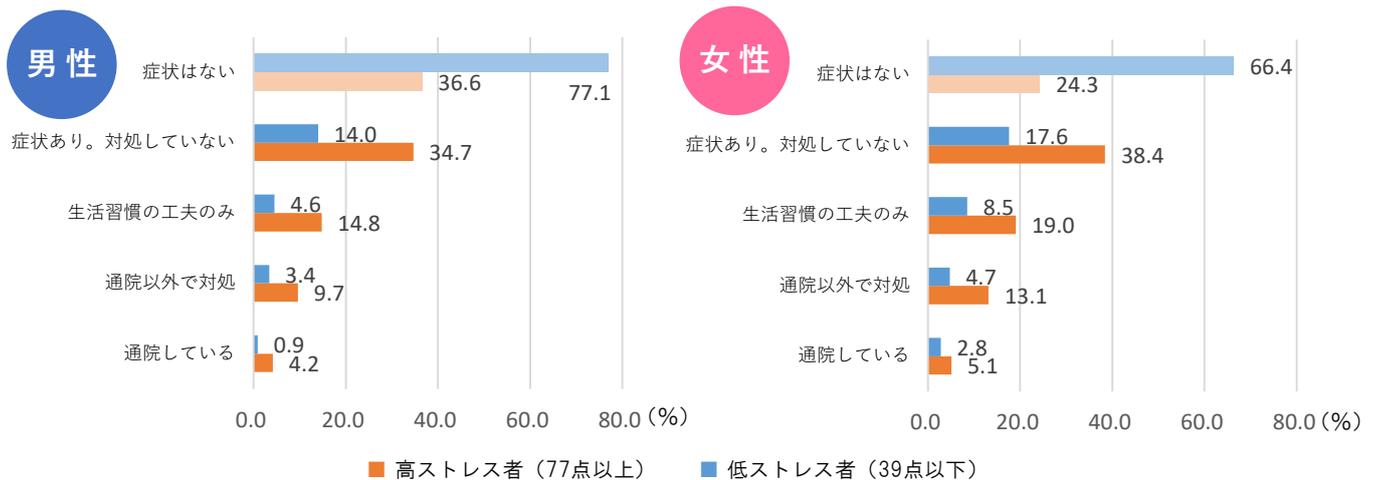
【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
 E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 男女とも高ストレス者は、疲れ目・ドライアイ症状割合が高い傾向

最後に、疲れ目・ドライアイとストレスレベルの関連に注目しました。高ストレス者×疲れ目・ドライアイ（症状あり～通院を合算）では男性63%、女性76%と、共に疲れ目・ドライアイ症状者全体の平均（男性51%、女性63%）を10ポイント程度上回る結果に。逆に低ストレス者は、男性23%、女性34%と、症状者全体平均よりぐっと少ない傾向となりました。

＜男女別 高ストレス者・低ストレス者の疲れ目・ドライアイ対処法＞

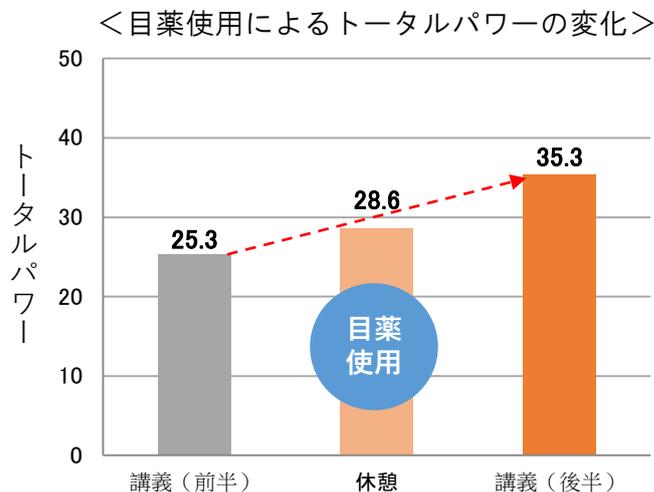


■ 目薬のストレスオフ効果に注目

オフラボとWINフロンティア株式会社の研究でこんな結果が得られています。8人の男女がウェアラブル心拍センサを装着し、120分の座学講義を受講。10分間の休憩中に目薬を使用してもらったところ、休憩後に自律神経の総合力であり、疲労回復に重要なトータルパワーが高まる傾向が見られました。疲れ目・ドライアイとストレス、目薬の使用は両方のストレスオフになる可能性がありそうです。

● 自律神経のバランスは「トータルパワー」が握っている【ストレス性疲労をオフしよう③】

<https://mediplus-lab.jp/contents/detail/2181>



【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

【調査概要】

「ココロの体力測定2018」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

対象 | 全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化
集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

（休息効果実験）

被験者数 | 8人

目的 | 業務中の様々な休息効果を自律神経機能の観点から検証する。

試験期間 | 3月16日（金）～4月20日（金）の6回

使用センサ | ウェアラブル心拍センサ My Beat

実験場所 | 株式会社メディプラス2F

比較方法 | 座学講義①、休息、座学講義②の自律神経機能の変化を分析する
休息の種類毎での癒し効果の違いを分析する

■ NEWS! ■ 8/3（金）ストレスオフ・メソッド体験セミナー開催！

オフラボでは「ストレス性疲労※1」の改善を目指す取り組みとして、2018年春より、ストレスやストレス対策の知識を有する「ストレスオフ・トレーナー」を育成する取り組みを行っています。

今回の体験セミナーは、リラクゼーション関連、ヨガ・スポーツインストラクター、介護・看護師など健康・福祉産業従事者を対象に行います。この秋開講を予定している「ストレスオフ・トレーナー育成講座」の内容から、ストレス対策に有効なマインドの育て方や実践方法をストレスオフ・トレーナー / ダイエットトレーナーの小山圭介氏がレクチャー。セミナーの後半では、小山氏直伝のフィジカルエクササイズも行います。

※1) メディプラス研究所「ココロの体力測定2018」調査より

【体験セミナー開催概要】

日時 : 2018年8月 3日（金）19：30～21：00

※開場時間は19時

場所 : 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル
株式会社メディプラス2F 多目的ルーム

参加費 : 5,000円（税込）

募集人数 : 30名程度 ※応募者多数の場合は先着順

募集対象 : リラクゼーション関連、スポーツインストラクター、介護・看護師など健康福祉関連産業従事者

持ち物 : 筆記用具、体を動かせる服装 ※着替えスペースをご用意します



小山圭介
ストレスオフ・トレーナー
ダイエットトレーナー

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所
代表取締役 : 恒吉明美
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）
設立 : 2013年12月
URL : <https://mediplus-lab.jp>