

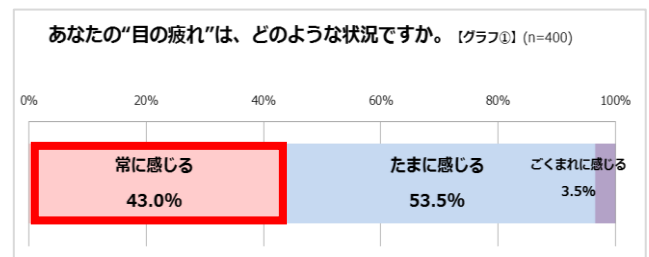
2014年4月
「血めぐり研究会」事務局

**新生活シーズン到来。おしゃれに、仕事に多忙なオフィスワーカー必見！
アイメイクが招く「新型ドライアイ」、慢性的な“目の疲れ”が招く「夕方老眼」に要注意！
～解決のカギは、“目もと温め”と“遠近ピント合わせストレッチ”！！**

監修：後藤眼科医院 院長/慶應義塾大学医学部 眼科非常勤講師 後藤英樹先生

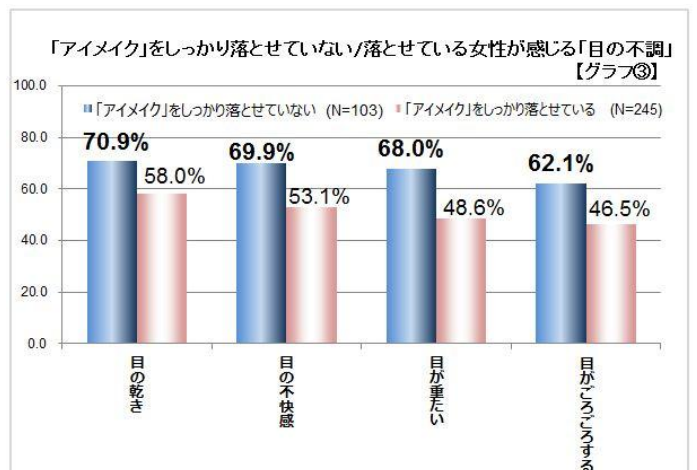
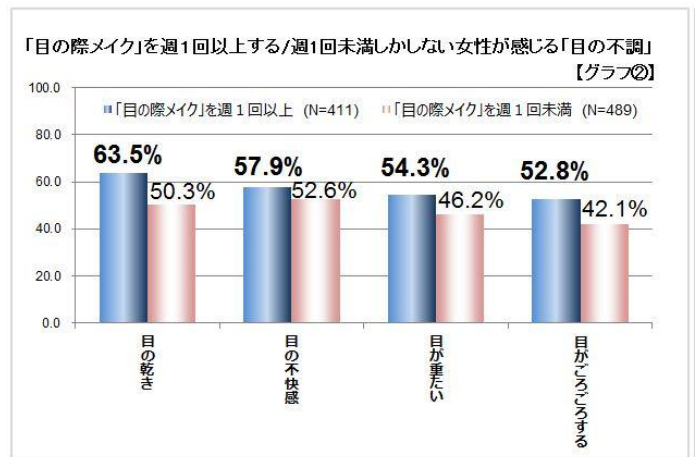
「血めぐり研究会 supported by Kao」が、2013年9月に首都圏在住の20～50代の有職者男女400名を対象に実施した調査(※1)によると、**43%の方が、慢性的に“目の疲れ”を感じている**と回答しています。【グラフ①】また、目の疲れの原因を尋ねたところ、**95.8%の方が“パソコンによる作業”が原因で“目の疲れ”を感じていることがわかりました。**

このような悩みを抱える人々に対し、眼精疲労の権威である、後藤眼科医院 院長 後藤英樹先生は、目の現代病ともいえる2つの症状に注意しなければならないと述べています。「現代人は、1日中目を酷使し続ける環境で生活をしています。特にここ数年は、**マスカラやアイラインなどで眼球の潤いを保つ機能、“マイボーム腺”を詰まらせる『新型ドライアイ』や、終日 VDT 作業により目の周りの筋肉が固くなり、夕方には、ピント調整力が下がってしまう『夕方老眼』**に悩む患者さんが増えている傾向にあります」。

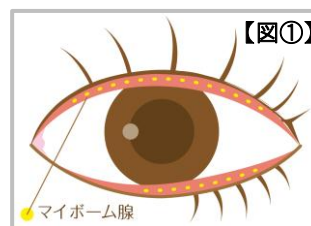


■アイメイクやオフィスワーク環境が引き起こす『新型ドライアイ』に悩む女性が急増！？

日本医療データセンターの調査によると、ドライアイ患者数は2013年3月時点で729万人と推定され、2006年からの7年間で患者は約2倍に増加しており、まさに『ドライアイ』は目の現代病といえます。「血めぐり研究会」が、2014年2月に首都圏在住の成人女性900名を対象に実施した調査(※2)によると、「**パソコン作業**」(62.6%)、「**エアコンなどによる乾燥**」(41.7%)といった**オフィスワーク環境が『ドライアイ』の原因であると回答しています。**また、“目の際メイク”を1週間に1回以上している女性(63.5%)は、1週間に1回未満の女性(50.3%)の13%を上回り、「**目の乾き**」を感じていることがわかりました。【グラフ②】更に、**アイメイクをしっかりと落せていないと自覚している女性と、しっかりと落せていると自覚している女性を比較しても、「目の乾き」(70.9%)、「目の不快感」(69.9%)、「目が重たい」(68.0%)、「目がごろごろする」(62.1%)など、多くの方が『ドライアイ』の症状を訴えています。**【グラフ③】これらの結果について、後藤先生は次の通り述べています。「まつ毛の際の内側には、眼球の潤いを保つ油分を分泌し、涙に油分を与えて、目の乾きを防ぐ“マイボーム腺”【図①】があります。**マスカラや目の際**

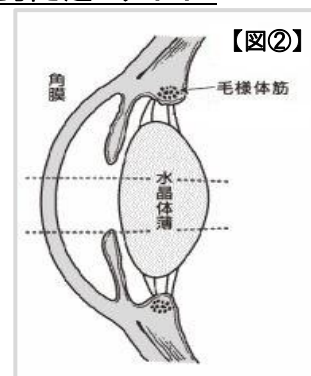


アイラインなどの流行メイクは、“マイボーム腺”を詰まらせる原因のひとつになります。また、オフィスワーク環境において、もはや切り離せない、パソコン作業やエアコンの風も目を乾きやすくします。アイメイクやオフィスワーク環境で、目を酷使し続け、『新型ドライアイ』に悩む女性が増えているのです。



■日中のVDT作業が、目の筋肉を硬直させ、オフィスワーカーの目に『夕方老眼』を引き起こす！！

先の男女 400 名を対象にした調査(※1)によると、8 割以上の男女が、夕方以降 16 時-23 時台が“目の疲れ”を感じる時間帯であると回答しています。また、9 割以上の方が、パソコンによる作業が原因で、目の疲れを感じています。後藤先生は「目は、「水晶体」というレンズを目の周りの筋肉である「毛様体筋」【図②】を収縮させることでピントを調整します。目が疲れているときは、「毛様体筋」が固くなった状態で、目のピント調節がうまくできず、「老眼」のように、視界がかすんでしまいます。パソコンなどのVDT作業が長く続くと、夕方には、「毛様体筋」が硬直し、ピントがうまく調整できず、『夕方老眼』に陥ってしまいます」。

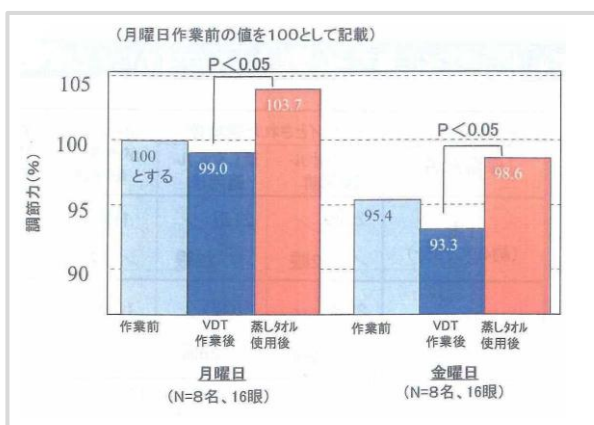


■“目もと温め”が『新型ドライアイ』、『夕方老眼』の正しい対処法！！

後藤先生は『新型ドライアイ』、『夕方老眼』には、“目もとを温めること”がポイントであると述べています。「マスカラや目の際アイラインなどによる“マイボーム腺”の詰まりは、目を温め、油分の循環をよくすることで解消し、目にうるおいを与えます。目を温めることで、よごれを浮かせながら、油分を柔らかくし循環させ『新型ドライアイ』を予防することが大切です。

『夕方老眼』の原因となる、現代人が抱える慢性的な“目の疲れ”は、目を酷使うことによる目の筋肉疲労です。この疲労を回復するには、目の周りの血めぐりをよくして、筋肉の緊張をほぐすことが根本的なケアといえます。筋肉の緊張をほぐすには、目もとを温めることが重要なのです。更に、そのタイミングは、症状の悪化をたどる前に、こまめに行うことが効果的です。また、1日中VDT作業を行った後、『夕方老眼』が起こっている人の目を約 40 度の蒸しタオルで 10 分間温めると、ピント調節力が改善するということがわかりました。現代人は、月曜日から金曜日まで目を酷使し続けるため、金曜日の夕方には“目の疲れ”が慢性化し、ピント調整力が下がって、『週末老眼』の状態にもなってしまおうのですが、目を温めることで、ある程度までピント調整力を上げることができるともわかっています。(※3)、【グラフ④】【図③】

VDT 作業後、40 度で 10 分間目を温めたときのピント調整力の改善効果【グラフ④】



ドライアイに対する蒸しタオルの温めによる改善効果【図③】

蒸しタオル本数 (保温条件)	ドライアイとされた眼球数 †		ドライアイ が改善した 眼球数	ドライアイ が改善した 眼球の割合
	蒸しタオル 適用前	蒸しタオル 適用後		
1本 (約40℃、3分)	22眼 / 22眼	21眼 / 22眼	1眼 / 22眼	5%
5本 (約40℃、10分)	28眼 / 28眼	18眼 / 28眼	10眼 / 28眼	36%

BUT(※4)5 秒以下

■効果的な対策は、目もとを温め“アイマスク”と“遠近ピント合わせストレッチ”

目もとを温めることで、マイボーム腺の詰まりが改善し、『新型ドライアイ』を解消することができます。また、温めることで「血めぐり」をよくして、目の周りの筋肉の緊張をほぐし、“目の疲れ”を緩和することで、『夕方老眼』や『週末老眼』も解消します。仕事中小まめに蒸しタオルで目を温めることが難しいビジネスパーソンは、短時間で手軽にできる市販の蒸気の出るホットアイマスクを使用し、効果的に目を温めましょう。最近では、温めた後に、メントール効果で気分がシャキッとするアイマスクなどもあるのでお勧めです。更に、デスクでいつでもできる“遠近ピント合わせストレッチ”も目の周りの筋肉疲労を回復してくれます。日頃から、こまめに目を温めることを習慣づけることで、『新型ドライアイ』、『夕方老眼』を予防することが大切です。



(※1)調査概要:

【調査方法】インターネット調査

【調査実施年月】2013年9月

【調査対象】首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の20~50代、IT機を自身で保有、日中IT機器を使用し、日頃目の疲れを感じている有職者男女400名(各年代50名)

(※2)調査概要:

【調査方法】インターネット調査

【調査実施年月】2014年2月

【調査対象】首都圏(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県)在住の成人女性900名(20-50代90名、60代以上180名)

(※3)実験概要:

【実験方法】1日6時間以上VDT作業を行い「仕事中にかすみを感じたことがある」と申告した男女16名(男性9名、女性7名)、平均年齢31.3歳。午前2時間、午後3時間の計5時間VDT作業を行い、VDT作業前(8-9時)、VDT作業後(16時頃)、VDT作業終了後の蒸しタオル使用後(17時頃)に、アコモドメーターという機器を使用してピント調整力を測定。蒸しタオルは、約60度の温蔵庫で温めたものを放置し、約40度になったものを使用。蒸しタオル5本を使用し、10分間、目もとを温めることを実施。測定は、休日(土、日)明け翌日の月曜日と金曜日の2回実施。

【実験実施年】2007年

【実施機関】花王株式会社ヒューマンヘルスケア研究センターと鶴見大学 歯科学部眼科学講座・後藤英樹共同研究(後藤英樹実験実施当初在籍)

(※4)BUT(Tear Break-UP Time):

ドライアイの診断法の一つ。フルオレセインを点眼し、まばたきを1回した後、眼球を覆っている涙液層が壊れるまでの時間を測定。涙液層が壊れるまでの時間が5秒以下を、ドライアイの疑いありと判定。

■後藤英樹先生プロフィール

医学博士、後藤眼科医院(鎌倉市)院長。

94年、慶應義塾大学医学部卒業、同大学眼科学教室入局。96年、坪田一男・現慶應大学眼科教授に師事し、東京歯科大学市川病院眼科勤務、マイアミ大学バスクムパルマー眼科研究所留学。その後、慶應義塾大学医学部にて学位取得、同教室専任講師、鶴見大学眼科助教授を歴任。

2011年より鎌倉市後藤眼科医院院長、現在鎌倉市眼科医会会長、鶴見大学眼科学教室臨床教授、慶應義塾大学医学部眼科学教室非常勤講師。

■「血めぐり研究会 supported by Kao」とは

「血めぐり研究会 supported by Kao」は、2007年発足以来、「現代女性のさまざまな身体の不調、美容の悩みは、冷え、そして血めぐり(血行)不良から引き起こされることが多い」という観点から、血めぐりを大切と思う医師や企業が集まって、血めぐりの改善に役立つ情報を発信しています。

公式サイト(<http://chimeguri.com/>)を中心に、イベントなどを開催しながら「温活」(①カラダを温める食べ物をとる、②軽い運動をする、③カラダの外から温める)を推奨しています。

協賛は花王(株)、パナソニック(株)の2社。各社の協力を得ながら「血めぐり」に関する知見などを蓄積しています。

《本件に関するお問い合わせ先》

「血めぐり研究会 supported by Kao」事務局内:ブルーカレント・ジャパン株式会社 角前・鍋田
TEL: 03-6204-4141 FAX: 03-6204-4142 Mail :Atsuko.Kadomae@bluecurrentgroup.com