

アキュビュー® が「コロナ禍での目のストレス調査」を実施

コロナ禍の SNS 時代特有?! 今、“**目^xタルストレス**”が問題に… 五感の中で最もストレスを受けている「視覚」(74.0%)

コロナ禍でビデオ通話が増えた人の 99%が目の緊張を痛感
環境の変化によるストレスに加え、SNS 上の不快なメッセージによるストレスが 68.0%!

健やかでクリアな視界で、人々のクオリティ・オブ・ビジョンの向上に貢献するコンタクトレンズブランド「アキュビュー®」を提供するジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケアカンパニー（本社：東京都千代田区）は、目の健康を考える「瞳思いうラボ」を設立し、目の健康を呼びかけてまいります。

今回は、「瞳思いうラボ」の設立に合わせて、20代～40代のコンタクトレンズを使用する男女600人を対象に、コロナ禍での目のストレスに関する調査を行いました。その結果、五感の中で最もストレスを感じているのは「視覚」で2人に1人（49.2%）が視覚に不調を感じていますが、それ以上に精神的なストレスを感じる人が多く、4人に3人（74.0%）が視覚のストレス“目^xタルストレス”を訴えています。さらに、コロナ禍でテレワークなどモニター作業が増えた人では、実に99.0%が「目の緊張」が増えた実感しています。しかし、このような目のトラブルを感じながらも、眼科を受診する人は半数以下しかいませんでした。今回の調査結果について、順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 前任准教授の土至田宏先生にコメントをいただきました。

また、「瞳思いうラボ」の設立に合わせて、ACUVUE® 公式 Twitter アカウントにて「#瞳思いうラボ クイズキャンペーン」を実施します。

■「コロナ禍での目のストレス調査」主な調査結果

- 五感で感じるトラブルは、精神的ストレス（視覚74.0%）、肉体的不調（視覚49.2%）と「視覚」ダメージが一番大きい。
- コロナ禍でモニターを見る機会が増えた人の99.0%が「目の緊張が増えた」と痛感。
- コロナ禍でストレスを感じる人は76.0%。うち、82.5%が「視覚にストレス」を受け、56.6%が「視覚に不調」を感じている。
- 目のストレス対策は、「目薬」（63.0%）、「目を閉じる」（61.0%）、「目の周辺のマッサージ」（54.0%）。
- 目にトラブルを感じても半数は眼科を受診せず（受診しない割合：視覚ストレスあり55.2%、視覚不調あり48.8%）。
- 2人に1人はSNS上の不快なメッセージを目にする機会が「増えた」（54.2%）と感じ、不快なメッセージを目にすると、約7割が「ストレスを感じる」（68.0%）と回答。不快なメッセージは目^xタルストレスを増幅するストレスに！

順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 前任准教授・土至田宏先生

「コンタクトレンズも目的に応じた使い分けの時代に」

テレワークなどのモニター作業で「モニターが見つらい」「目の緊張」を感じる人は、近見視力用のコンタクトレンズを！



■「コロナ禍での目のストレス調査」調査結果

日常的にコンタクトレンズを使用し、SNSを週1回以上利用している20代～40代の男女600人を対象に、コロナ禍での目のストレスに関する調査を行いました。

五感の中でいちばんストレスを受けているのが「視覚」 4人に3人（74%）が“目ンタルストレス”を実感している

まず五感それぞれのストレスについて聞きました。ストレスを受けていると答えた人が多いのは、「視覚（目）」74.0%、「聴覚（耳）」37.0%、「嗅覚（鼻）」27.5%の順となり、視覚が最も高く、約4人中3人がストレスを感じています【図1】。

視覚にストレスを受けている人、いわば“目ンタルストレス”の444人にその原因を聞くと、「PCモニターやタブレットで文字を見る機会が増えた」（59.0%）、「スマホで文字を見る機会が増えた」（57.0%）、「スマホで動画を見る機会が増えた」（47.5%）が上位となり、PCやスマホなどのモニターを見る機会が増えたことが、“目ンタルストレス”を増大させる要因となっています。PCやスマホを見ること（★項目）を原因に挙げた人を集計すると、全体の87.8%にも上りました【図2】。

【図1】五感のストレス度（全員 n=600）（Q1）



【図2】視覚に目ンタルストレスを感じる理由（視覚ストレスを感じる n=444／複数回答）（Q3）

PCモニターやタブレットで文字を見る機会が増えた（★）	59.0	テレビを見る機会が増えた	27.7
スマホで文字を見る機会が増えた（★）	57.0	薄暗いところでPCモニターやタブレット、スマホの画面を見る機会が増えた（★）	22.1
スマホで動画を見る機会が増えた（★）	47.5	PCモニターやタブレットでゲームをする機会が増えた（★）	20.0
PCモニターやタブレットで動画を見る機会が増えた（★）	37.4	PCモニターやタブレット、スマホで会議をしたり授業を受ける機会が増えた（★）	18.5
乾き目（ドライアイ）	36.3	PCモニターやタブレット、スマホで友人・知人とビデオ通話する機会が増えた（★）	11.3
外出が減って自然光を浴びたり、自然の景色を見る機会が減った	31.8	強い照明の下で勉強や仕事をすることが多くなった	10.1
スマホでゲームをする機会が増えた（★）	31.1		

コロナ禍で始まったビデオ通話99%が目の緊張を痛感

図2で「PCモニターやタブレット、スマホで会議や授業／ビデオ通話が増えた」と答えた101人に、目の緊張が増えたかと聞くと、99.0%が「緊張が増えた」と答えました【図3-1】。コロナ禍で始まったオンラインのやりとりで、ほとんどの人が目の緊張を感じているようです。

目の緊張を感じると答えた100人に目のストレス対策を聞くと、「目薬をさす」（63.0%）、「数分間目を閉じて目を休ませる」（61.0%）、「目の周辺のマッサージをする」（54.0%）が上位に挙げられました【図3-2】。

【図3-1】目の緊張（Q4）

（PC・スマホでの会議やビデオ通話が増えた n=101）



【図3-2】目のストレス対策

（目の緊張を感じる n=100／複数回答）（Q5）

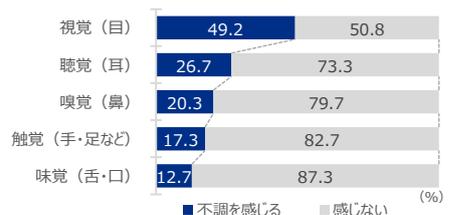
目薬をさす	63.0
数分間目を閉じて目を休ませる	61.0
目の周辺のマッサージをする	54.0
ホットアイマスクで目を温める	39.0
ブルーライトカット機能のある眼鏡を使用する	30.0
目に効果があるサプリメントを飲む	20.0
数分間アイマスクをして目に入る情報を遮断する	17.0
その他のブルーライト対策グッズを使用する	16.0
加湿器を使用する	16.0
濡れタオルや冷感アイマスクで目を冷やす	15.0

コロナ禍でいちばん不調を感じているのも「視覚」 2人に1人（49%）がコロナ禍による目の不調を訴えている

次に、コロナ禍で五感に不調を感じることがあるかと聞くと、2人に1人は「視覚（目）」（49.2%）に不調を感じると答えています【図4】。

図1のストレス同様、五感の中で視覚の不調を訴える人が最も多くなっています。視覚は精神的なストレスも肉体的な不調も、どちらもダメージを受けやすいようです。

【図4】コロナ禍で感じる五感の不調（全員 n=600）（Q2）



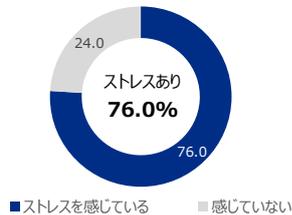
コロナ禍で日常的なストレスを感じる人は、「視覚」への精神的・肉体的ダメージを感じる割合も3割高い！

次に、2020年3月から続くコロナ禍で日常生活にストレスを感じているかと聞くと、4人に3人が「ストレスを感じている」（76.0%）と答えました【図5】。この結果を図1の視覚へのストレスの有無でみると、日常生活にストレスを感じると答えた456人のうち82.5%が「視覚にストレスを受けている」と答え、ストレスを感じていない人（47.2%）より視覚にストレスを感じる割合が30ポイント以上も高くなっています【図6-1】。同様に、図4のコロナ禍による視覚の不調の有無でみると、日常生活にストレスを感じる人では56.6%が「視覚に不調を感じる」と答え、ストレスを感じていない人（25.7%）と比べ、こちらも視覚に不調を感じる割合が30ポイント以上も高くなっています【図6-2】。

コロナ禍による日常生活のストレスと、視覚に対する負担が少なからず関係していることがうかがえます。

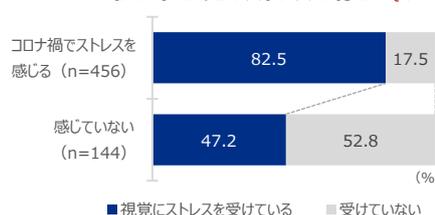
【図5】 コロナ禍による

日常生活のストレス（全員 n=600）（Q7）



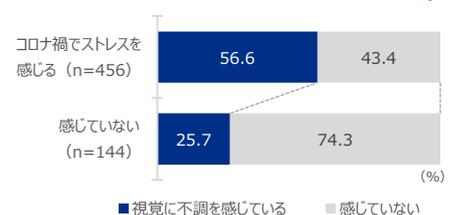
【図6-1】 コロナ禍による日常生活のストレス別

（図1）視覚のストレスの有無（Q1）



【図6-2】 コロナ禍による日常生活のストレス別

（図4）コロナ禍による視覚の不調の有無（Q2）



「視覚」にストレスや不調を感じていても、半数が眼科医を受診していない

目の健康管理には眼科での検診が欠かせません。そこで、コロナ禍での生活が始まった2020年3月以降、眼科医の受診経験を聞いてみると、6割（59.8%）が受診していないことがわかりました。コロナ禍で通院を控えたことも考えられますが、図1の視覚にストレスを受けた人の55.2%、図4のコロナ禍で視覚に不調を感じている人の48.8%が、目にトラブルを感じているにもかかわらず眼科医を受診していません【図7】。目の健康管理のためには、自己判断・自己ケアの前に、眼科の受診をお忘れなく。

【図7】 コロナ禍以降の眼科医の受診経験

（全員 n=600）（Q6）

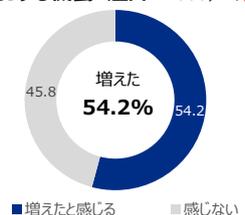


SNS上で不快なメッセージを目にする機会が増えた現代社会 視覚ストレスや不調がある人は一層過敏に反応

今回の調査は、TwitterやFacebook、InstagramなどのSNSを週1回以上利用している人を対象としています。インターネットやSNSで強い不快感を覚えるようなメッセージを目にする機会が増えたかと聞くと、半数以上が「増えたと感じる」（54.2%）と答えました【図8-1】。

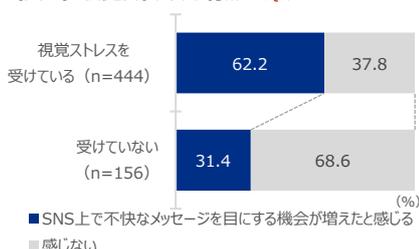
これをストレスや不調の有無別にみた結果が【図8-2】です。図1の視覚のストレスを受けている人では62.2%、図4のコロナ禍による視覚の不調を感じている人では68.8%、図5のコロナ禍によるストレスを感じている人では61.6%と、6割以上が「不快なメッセージが目につく」と感じており、ストレスや不調を感じない人に比べ30ポイント前後も高くなっています。ストレスや不調を感じる人は、不快なメッセージに対し、より敏感な傾向がみられます。

【図8-1】 SNS上で不快なメッセージを目にする機会（全員 n=600）（Q8）

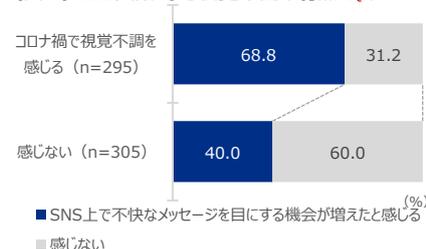


【図 8-2】 ストレス・不調別、SNS 上で不快なメッセージを目にする機会 (Q8)

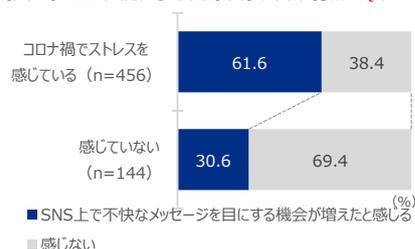
(図 1) 視覚ストレスの有無 (Q1)



(図 4) コロナ禍による視覚不調の有無 (Q2)



(図 5) コロナ禍による日常ストレスの有無 (Q7)

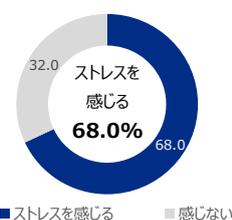


SNS上の不快なメッセージはストレスの元凶？約7割がストレスに 視覚ストレスや不調がある人ではさらにストレスフル

SNSなどの不快なメッセージを見ることがストレスに感じるかと聞くと、約7割が「ストレスを感じる」(68.0%)と答えています【図9-1】。ストレスや不調がある人ではその傾向はさらに強くなるようで、図1の視覚のストレスを受けている人では76.8%、図4のコロナ禍による視覚の不調を感じている人では81.7%、図6のコロナ禍によるストレスを感じている人では77.6%とより一層多くなっています【図9-2】。

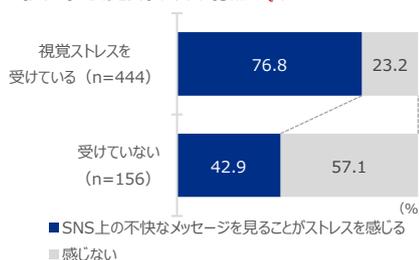
SNSが生活の一部となっている現代、不快なメッセージは現代人の視覚ストレスをも加速させる行為となってしまおうようです。

【図 9-1】 SNS 上の不快なメッセージを見ることがストレスに感じる (全員 n=600)

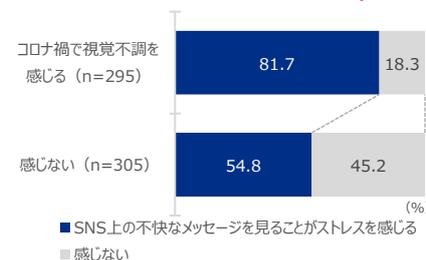


【図 9-2】 ストレス・不調別、SNS 上の不快なメッセージを見ることがストレスに感じる (Q9)

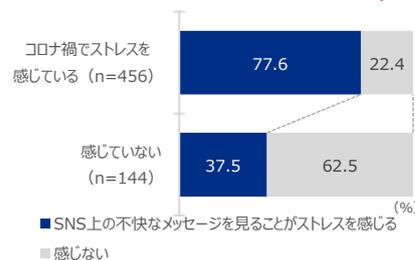
(図 1) 視覚ストレスの有無 (Q1)



(図 4) コロナ禍による視覚不調の有無 (Q2)



(図 5) コロナ禍による日常ストレスの有無 (Q7)

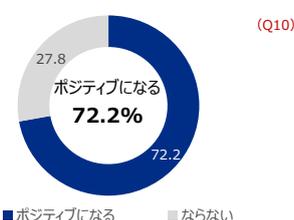


SNS上での素敵なメッセージには、見る人の気持ちをポジティブにさせる効果もアリ！

逆に、SNS上で素敵なメッセージを目にすると気持ちがどう変化するかと聞くと、7割が「ポジティブになる」(72.2%)と答えています【図10】。

SNSで誰もが手軽に情報発信できる時代。自分の、そしてみんなの目の健康のためにも、素敵な言葉を使うよう心掛けたいものです。

【図 10】 素敵なメッセージを見ることがポジティブな気持ちになる (全員 n=600)



調査概要

- 実施時期：2021年4月21日(水)～4月26日(月) ■調査手法：インターネット調査
- 調査対象：週2～3回以上日常的にコンタクトレンズを使用し、Twitter、Facebook、InstagramなどのSNSを週1回以上利用している20代～40代の男女600人(性・年代別に各100人ずつ)

■土至田先生「コンタクトレンズにもTPOを！ 見るものに合わせた使い分けのススメ」

今回の調査結果について、順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 先任准教授 土至田 宏（としだ ひろし）先生に解説していただきました。

テレワークで目の不調を感じるのは、遠見視力に合わせたコンタクトレンズが原因かも？

今回の調査では、視覚に対して肉体的・精神的なダメージを受けている人が非常に多いことがわかりました。中でも、パソコンを使った会議が増えたと答えた人、おそらくコロナ禍でテレワークを始めた人だと思われませんが、彼らの99%が目の緊張を感じると答えています。

なぜ、テレワークを続けることが目の緊張につながるのでしょうか？ 今回の調査は、コンタクトレンズを使用している人が対象ですが、コンタクトレンズを作る際は、5m離れた視標で測定する遠見視力検査が一般的です。車の運転など遠くを見るときは、遠見視力に合わせたコンタクトレンズで問題ないのですが、30～40cm程度しか離れていない目の前のモニターを見るときには、近くにピントを合わせ続ける必要が出てきます。すると、目の調節機能を担う毛様体筋が緊張し続け、負担が大きくなり目が疲れてしまうのです。スマホ老眼という言葉聞いたことがあると思いますが、スマホを見続けることで毛様体筋が緊張し疲労が蓄積してしまい、ピント調節機能がうまく働かなくなり、老眼のように見えづらくなります。コロナ禍によるテレワークでも、同様の症状が起きていますと考えられます。

テレワークでは30～40cmの近見視力に合わせたコンタクトレンズを！ 目的に合わせた使い分けのススメ

このような目の不調を放置しておく、眼精疲労やドライアイなどにつながります。今回の調査では、6割の人が「目を閉じて休ませる」と答えています。これは簡単ですが正しい方法です。仕事の合間に目を閉じて情報をシャットダウンすることは、目の休息となり、緊張した毛様体筋をほぐします。国が定めたVDT作業（モニターを見る作業）のガイドライン[※]でも、1時間以内に休憩することを求めています。しかし、休憩時間だからといって、スマホを見ては目の休憩にはなりません。モニターから目を離して遠くを見るか、目を閉じて、目からのさまざまな情報インプットを強制終了してください。マッサージをしたり、温めたりすることも目の緊張ほぐしに効果的です。 ※Visual Display Terminals作業における労働衛生管理のためのガイドライン（2019年 厚生労働省）

とはいえ、これら是对症療法であり、根本的な治療法ではありません。テレワークでの目の不調を改善するためには、30～40cm程度の近くを見るのに適したコンタクトレンズの使用をおすすめします。近くを見る時の視力のことを近見視力と言います。日常生活では近見視力を使うことが多いので、近見視力に合ったコンタクトレンズを使うと、テレワークもぐっと快適になると考えられます。従来の遠見視力用と近見視力用の2種類のコンタクトレンズを、例えば仕事用と外出用など、そのときのシーンに合わせて使い分けことがおすすめです。使い分けの面倒という方には、遠近両用タイプはいかがでしょう。遠近両用という中高年向けと思われがちですが、この場合はそうとも限りません。近見作業による調節緊張に伴う眼精疲労でお悩みの方や、モニターが見づらいと感じる方には試してみる価値のある選択肢のひとつです。

近見視力はお近くの眼科で検査できるので、眼科の先生に気軽に相談なさってみてください。

視覚ストレスは自律神経の乱れが要因？ SNSの不快感なメッセージが自律神経にダメージを与え、ピント調節力が低下

今回の調査では、肉体的な不調だけでなく、視覚に精神的なストレスを感じる人も多くいることがわかりました。理由はさまざまですが、自律神経の乱れがひとつの要因として考えられます。人は精神的・肉体的ストレスにさらされると、交感神経と副交感神経のバランスが乱れ、自律神経のバランスが崩れます。自律神経は呼吸・血液循環・体温調節・免疫などに関わるもので、目の毛様体筋の調整も自律神経が担っています。見えづらい環境が長時間続くことがストレスとなり、自律神経の働きに影響し、眼精疲労やドライアイなどの肉体的なトラブル発生の原因となり、そのことが目ばかりでなく精神的なストレスも加速させます。眼精疲労と視覚ストレスは別のものでなく、「見えづらさ」から派生したトラブルもその一因だと考えられます。

SNSでの不快なメッセージを見ることをストレスに感じる人が7割もいますが、これも、不快なメッセージがストレスとなり、自律神経のバランスが崩れ、毛様体筋の働きも不調に陥ることで見づらくなり、より視覚ストレスを感じるのではないかと考えられます。最近よく耳にするコロナ鬱も、ストレスや過労などによる自律神経の乱れが関与している可能性があります。

テレワークも続く中、目の健康のために、テレワークの際は近見視力に合ったコンタクトレンズの使用をおすすめします。外出時はこれまで同様、遠くが見やすい度数のものがよいでしょう。時と場所、場合に応じた服装の使い分けをするように、コンタクトレンズの度数もTPOを意識して見る距離に合ったものを選びましょう。



土至田 宏（としだ ひろし）先生

順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 医学部・大学院医学研究科 先任准教授

1992年聖マリアンナ医科大学卒業、98年順天堂大学大学院修了、98年米国ルイジアナ州立大学眼科リサーチフェロー、2002年順天堂大学医学部眼科助手、04年同眼科臨床講師、06年同眼科准教授。14年順天堂大学医学部附属静岡病院 眼科 先任准教授、現在に至る。専門分野は角膜・結膜疾患、眼薬理学、コンタクトレンズ、ドライアイ。

【ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーについて】

ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社 ビジョンケア カンパニーは、1991 年に世界初の使い捨てコンタクトレンズ「アキュビュー®」を日本に導入して以来、常に使い捨てコンタクトレンズ市場をリードし続けてきました。これからも、全ての人が毎日を健康に明るくクリアな視界で過ごせるよう、人々のクオリティ・オブ・ビジョン（QOV）の向上を目指して、貢献していきます。

【コンタクトレンズ「アキュビュー®」について】

ACUVUE®

「アキュビュー®」は、目の健康を一番に考え、「汚れが蓄積する前に新しいレンズに交換することが、もっとも衛生的なコンタクトレンズの使い方」という発想でつくられたコンタクトレンズです。現在日本国内では、近視・遠視・乱視・老視などの様々な視力補正ニーズに対応する 13 種類の多彩な製品をラインナップしています。

※®登録商標

- ◎ コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談のうえ、検査・処方を受けてお求めください。
- ◎ 特に異常を感じなくても定期検査は必ず受けるようお願いいたします。
- ◎ ご使用前に必ず添付文書をよく読み、取扱い方法を守り、正しく使用してください。