

男女 1000 人に聞いた！コロナ禍における目の不調に関する実態調査 正しく「ドライアイ」を理解している人は 1000 人に 1 人 リモートワークを導入した人は「目の不快症状が増えたことを実感」していることが明らかに

東邦大学医学部眼科学講座(大森) 堀裕一先生、順天堂大学医学部 眼科学教室 猪俣武範先生、ケイシン五反田アイクリニック院長 内野美樹先生、東京歯科大学 市川総合病院眼科 山口剛史先生をメンバーとする「**気づいて！涙液トラブル啓発委員会**」 Supported by 参天製薬株式会社（以下、当委員会）が、コロナ禍における目の不調に関する実態調査を実施いたしました。

【調査の背景】

昨今のコロナ禍によってリモートワークを導入、デスクワークが増える状況もある中で、目の健康状態を意識されていない方が、非常に多く見られます。そうした方々に目の疲れ、かすみ、不快感の原因に関して理解を深めていただき、ご自身の目のケアが必要だと考えるきっかけづくりとなるよう、当委員会は調査を実施いたしました。

【調査概要】

1. 調査方法：インターネット調査
2. 調査対象：全国の20～69歳一般男女(関連職業は除く) 合計1000名
3. 調査期間：2020年6月23日(火)～6月25日(木)の3日間
4. 調査監修：気づいて！涙液トラブル啓発委員会メンバー ケイシン五反田アイクリニック院長 内野美樹先生
※性・年代別人口構成比に合わせてウエイトバック集計を実施(総務省人口推計:2020年6月1日現在概算値を使用)

【調査結果のサマリー】

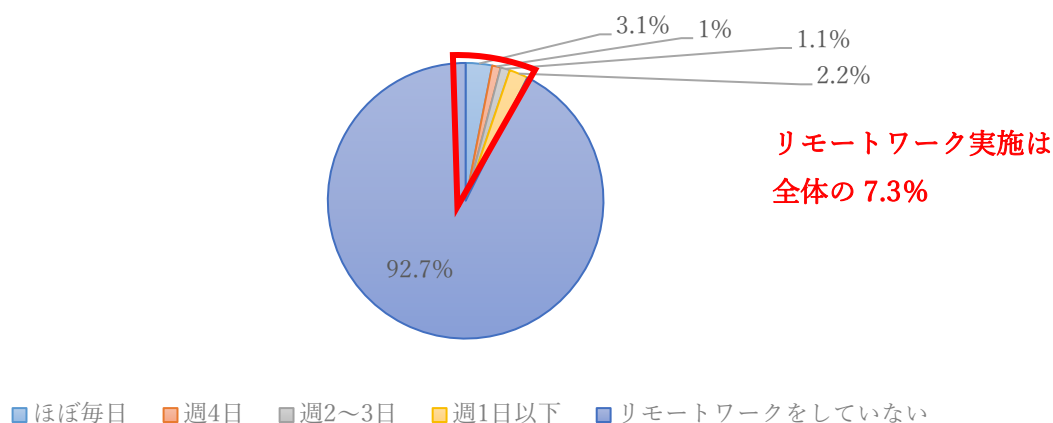
- ✓ 新型コロナウイルス発生前後でリモートワークは約3倍に増加
- ✓ リモートワークにより目の不快症状が増加
- ✓ ドライアイを正しく理解していたのはなんと1000人に1人
- ✓ ドライアイの症状として最もよく知られているのは「目が乾くこと」で全体の約8割
- ✓ ドライアイが慢性疾患であると認識しているのは約3割弱と認識が低い状況
- ✓ ドライアイは眼科で適切な診断を受ける必要があるとの考えは約6割

■コロナ禍におけるリモートワークが約3倍増で目の不快症状が増えていることが明らかに！

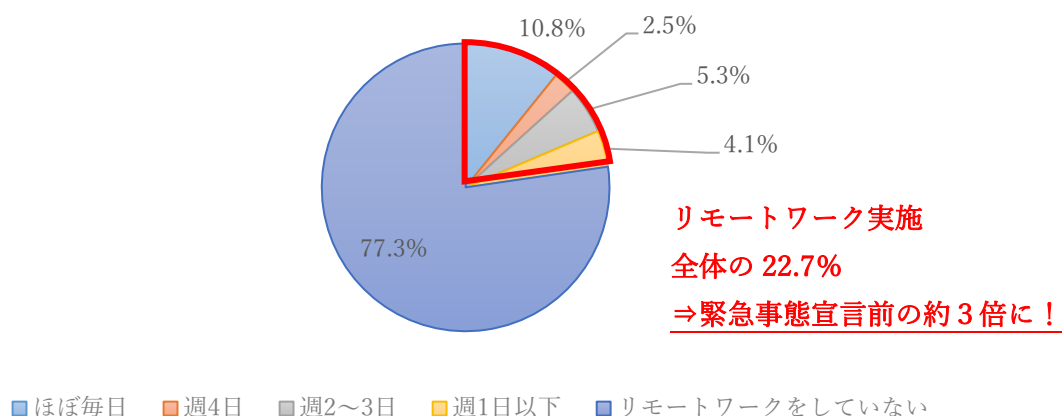
昨今のコロナ禍によってリモートワークを導入、デスクワークが増える状況にある中で、新型コロナウイルス発生前と新型コロナウイルスによる緊急事態宣言発令中でのリモートワーク状況の実態を調査いたしました。

その結果、新型コロナウイルス発生前のリモートワーク実施状況は全体の7.3%だったのに対し、**新型コロナウイルスによる緊急事態宣言発令中ではリモートワーク実施状況が全体の22.7%と約3倍に増えていることから、新型コロナウイルス発生前と比較するとリモートワークは増加傾向にあると言えます。**

Q 新型コロナウイルス発生前のリモートワーク状況



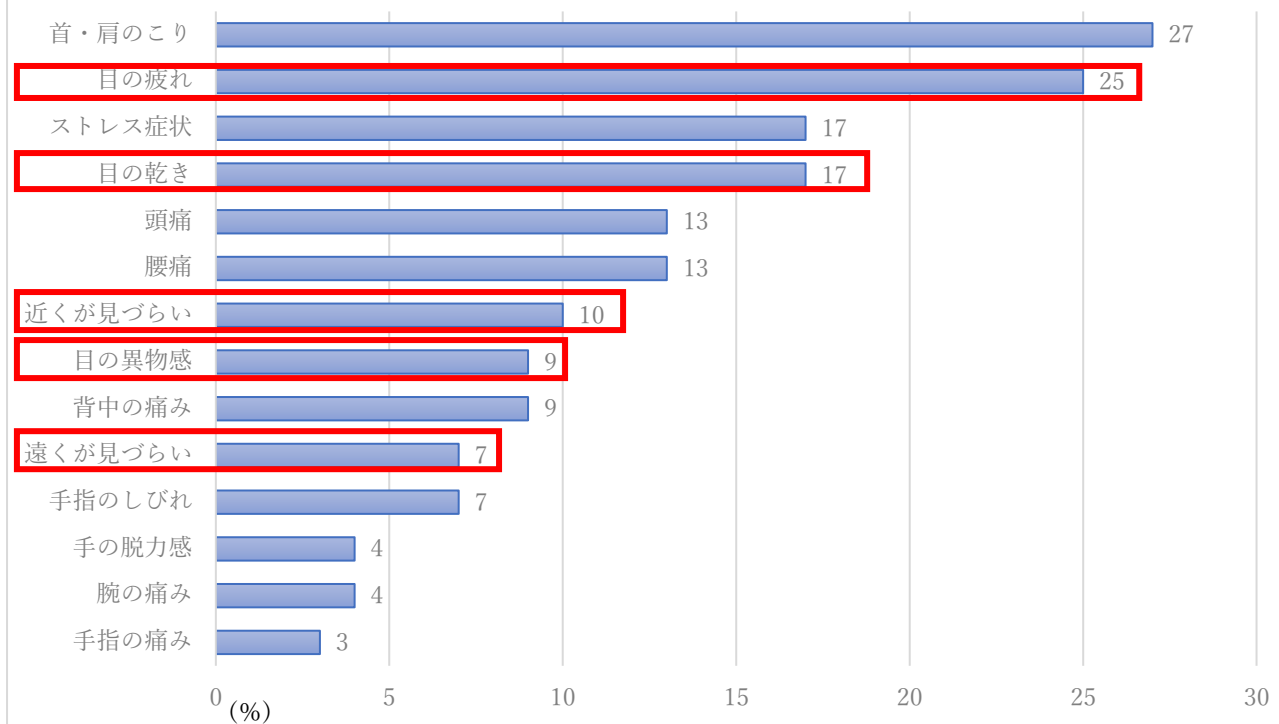
Q 新型コロナウイルス感染拡大にともなう緊急事態宣言発令中のリモートワーク状況



さらに、リモートワーク実施経験者にリモートワーク前と比較した体調の変化を尋ねると、1位が「首・肩のこり」で27%、次いで2位が「目の疲れ」25%、以下「ストレス」「目の乾き」17%と続く結果になりました。また、「近くが見づらい」10%、「目の異物感」9%、遠くが見づらい7%など、**リモートワーク実施により目の不快症状が増えたと回答した人がいる結果となりました。**

Q. リモートワークをする前と比較した状況の変化/増えた

※現在有職者、リモートワーク経験ベース



ケイシン五反田アイクリニック院長 内野 美樹(うちの・みき)先生

本調査で、新型コロナウイルス感染拡大にともなう緊急事態宣言発令により、リモートワーク実施者とその前に比べて約3倍と大幅に増加していることがわかりました。また、緊急事態宣言後も8時間以上仕事でディスプレイを見る人はリモートワーク者で41.7%、リモートワークを実施していない人で24.9%とリモートワーク者に有意に割合が高いことが示されました($p < 0.001$)。

この調査結果より、リモートワークになると勤務時間関係なく、つい長時間に亘り仕事をしてしまう可能性を示唆していることがわかりました。また、リモートワーク前後での体の変化に関しては、目に関するものが多く、具体的には、目の疲れ目の乾き、物感に、視力低下と「涙液トラブル」が原因と思われるものが散見されました。

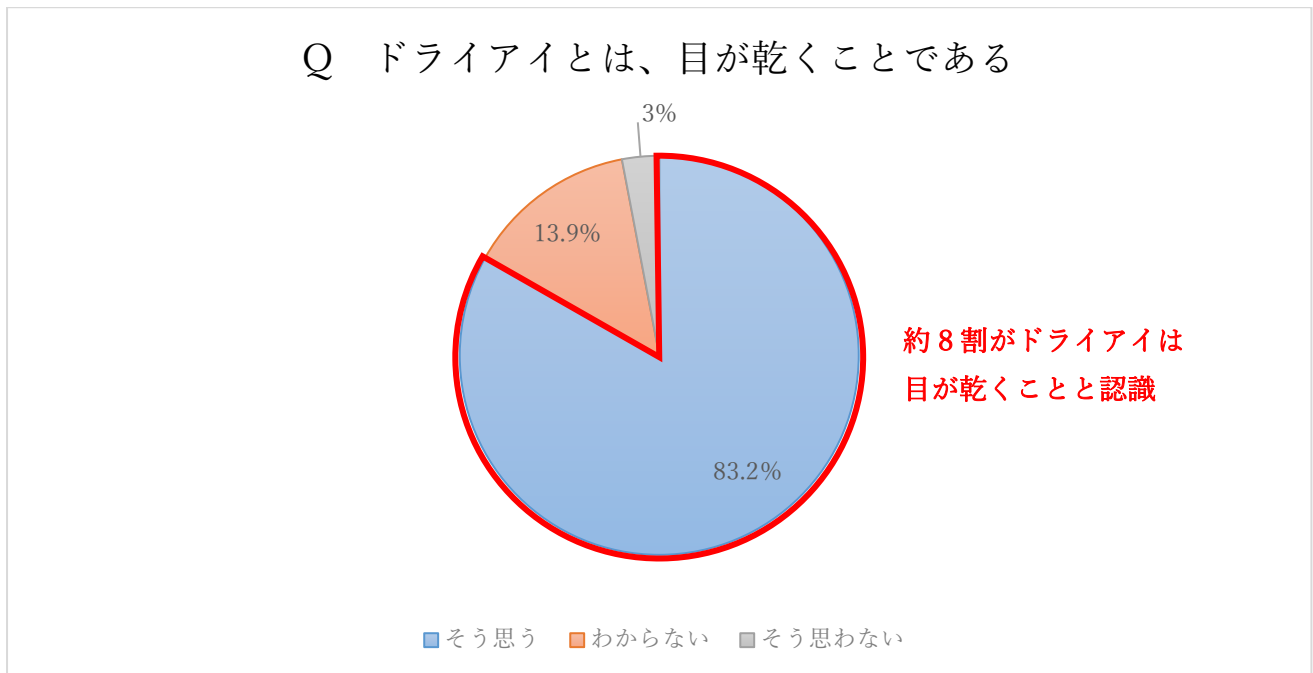


■ドライアイを正しく理解していたのは 1000 人に 1 人

ドライアイが慢性疾患であると認識しているのは約 3 割弱

リモートワークが増えた結果、目の不快症状を覚えてドライアイを疑う人も多いのではないのでしょうか。そこで、ドライアイについて、お尋ねしました。

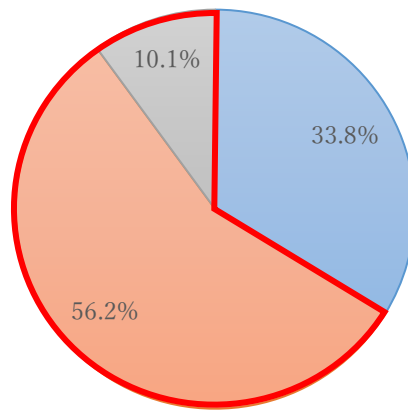
その結果、ドライアイの症状として最もよく知られているのは「目が乾くこと」で 83%の回答となり、ドライアイは目が乾くことであると認識している人が多いことがわかりました。



一方で、「ドライアイは、涙の不安定になる病気である」と回答した人は 33%、「ドライアイは、慢性疾患である」と回答した人は 34%となっており、目が乾く以外の症状の認識や、そもそもドライアイが慢性疾患である認識はまだまだ低い傾向にあることがわかりました。

Q ドライアイは慢性疾患である

約7割がドライアイは慢性疾患でない・わからないと回答！



■ そう思う ■ わからない ■ そう思わない

ケイシン五反田アイクリニック院長 内野 美樹(うちの・みき)先生

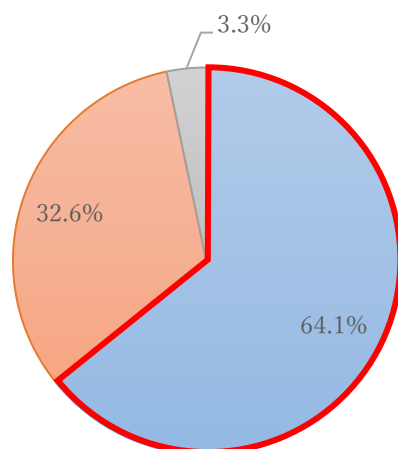
ドライアイは一過性の目の不調ではなく、持続的な治療が必要となる慢性疾患です。しかしながら、本調査では約7割が、ドライアイが慢性疾患であるという概念に対し、わからない・そうでない、と回答。さらに、約2割が一過性の不調であると誤認していることがわかりました。まだまだ、ドライアイ＝慢性疾患である認識が足りないのですね。



また、今回の調査内で自由回答にてドライアイに関する認識を聞いたところ、正しい認識である「涙の量が不足したり、涙の質のバランスが崩れることによって、涙が均等にいきわたらなくなる病気。」と回答したのは、男女 1000 人のうち、1 名という結果になり、まだまだドライアイに関する正しい認識が広がっていないことがわかります。

さらに、対処方法として「ドライアイは眼科医にて診断されて、適切な治療を受けるべきである」が 64.1%と、過半数は越えているものの、病院で治すべき慢性疾患という認識が薄いことが顕著になりました。

Q 対処方法として正しいもの/ドライアイは、
眼科医にて診断されて、適切な治療を受けるべきである



約6割が眼科医にて診断されて
適切な治療を受けるべきであると
回答！

■ そう思う ■ わからない ■ そう思わない ■

目の充血や痛みをはじめとする症状の中には、別の病気の初期症状の可能性もあるものも含まれます。自己判断せずに、眼科医の正しい診断を受けましょう。

「涙液トラブル」とは

「涙液トラブル」とは、涙の不具合が原因で起こる目の不快症状です。



目の乾き、疲れ目、かすみ目など、目の不快症状の根本原因の一つは、涙の分泌量や成分が不安定になることだと考えられます。涙がうまく分泌されなかったり、涙の成分がきちんと生成されなかったりすると「涙液トラブル」となり、目の乾き、疲れ目、かすみ目などさまざまな目の不快症状が現れます。涙の成分には、目の表面の組織(角膜)と涙を結びつける「ムチン」などがあります。

涙液トラブルが発生する頻度が多くなったり重症化したりすると、ドライアイや、角膜の傷、目の表面の炎症などの病気を引き起こす場合もあります。涙の不具合、つまり「涙液トラブル」を予防したり改善したりすることで、目の不快な症状を抑えられるため、涙そのものへのケアが大切です。

【気づいて！涙液トラブル啓発委員会 概要】

● 活動概要

目の健康に対する意識の低い方が自身の目のトラブルに気づき、具体的な対策をとっていただくためのきっかけづくりとして、公平な視点や立場から、目のトラブルと涙の関係性についての正しい知識やエビデンスを発信し、「目の疲れ、かすみ、不快感は実は涙の不安定性、涙液トラブルが原因」という可能性があることの啓発活動を行う。

● メンバー

東邦大学医療センター大森病院 眼科 堀 裕一(ほり・ゆういち)先生

1995 年大阪大学医学部卒業。大阪大学医学部附属病院、国立大阪病院を経た後、2001 年米国ハーバード大スケペンス眼研究所留学。帰国後は大阪大学医学部附属病院、大阪大学医学部眼科助手(助教)を務め、2009 年より東邦大学医療センター佐倉病院眼科講師、その後准教授を経て 2014 年より東邦大学医療センター大森病院眼科教授。



順天堂大学医学部附属順天堂医院 眼科 猪俣 武範(いのまた・たけのり)先生

2012 年順天堂大学大学院博士課程眼科学にて博士号取得(医学博士)。米国ハーバード大学眼科スペケンス眼研究所留学、ボストン大学経営学部 Questrom School of Business 卒業(MBA)後、順天堂大学医学部眼科学教室助教。同院において病院安全機能管理室併任、順天堂大学大学院医学部戦略的手術室改善マネジメント講座、同大病院管理学併任を経て、2019 年より同大准教授。2020 年 5 月より同デジタル医療講座併任。



ケイシン五反田アイクリニック院長 内野 美樹(うちの・みき)先生

2001 年山梨医科大学医学部卒業。慶應義塾大学眼科学教室、立川共済病院、国立埼玉病院、慶應義塾大学医学部助手、両国眼科クリニックを経て、2012 年 慶應義塾大学医学部医学科にて博士号取得(医学博士)、米国マサチューセッツ眼科耳鼻科病院研究員を務める。2015 年米国ハーバード大学公衆衛生学修士取得。慶應義塾大学眼科学教室特任講師を経て、2020 年ケイシン五反田アイクリニック院長。



東京歯科大学市川総合病院 眼科 山口 剛史(やまぐち・たけふみ)先生

2002 年慶應義塾大学卒業。慶應義塾大学病院眼科、独立行政法人国立病院霞ヶ浦医療センター眼科医長、慶應義塾大学病院助教、東京歯科大学歯学部助教を務めた後、2011 年米国ハーバード大スケペンス眼研究所留学。東京歯科大学市川総合病院助教を経て、2014 年より東京歯科大学市川総合病院講師。



● 協賛 参天製薬株式会社

● WEB サイト <https://ruieki-trouble.com/>