

2010年9月13日

各位

参天製薬株式会社

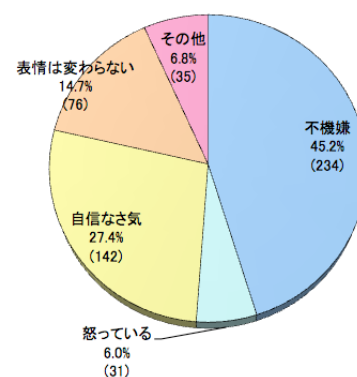
## 目と表情に関するアンケート調査を実施 目が疲れると表情が変わる

参天製薬株式会社は、目の疲れを感じているビジネスパーソンを対象に、目と表情に関するアンケート調査を実施しました。その結果、約7割が疲れ目による表情の変化を感じており、4割以上が疲れ目による表情の変化で損をしていると感じていることが明らかになりました。結果概要は次の通りです。

### ■疲れ目が引き起こす表情の変化に注意

「自分で、目が疲れていると感じるとき、どのような表情をしているか？」という質問に対して、「不機嫌」(45.2%)、「自信がない表情」(27.4%)との回答が多く、目の疲れが表情に直結していることがわかります。

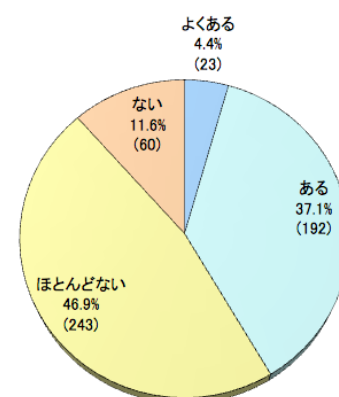
自分で、目が疲れているなど感じる時、どのような表情をしていると思いますか？  
※最もあてはまると思うものをひとつだけお選びください。(n=518)



### ■4割以上が「目の疲れが原因で損をしている」と感じている

「目の疲れが表情に表れて、人から誤解されたり、印象を悪くして損をしたことがありますか？」との質問に対しては、「よくある」(4.4%)、「ある」(37.1%)と回答しています。疲れ目が引き起こす表情の変化によって、職場では「上司や部下など、周りが不機嫌そうと気遣い、話しかけられないことがあった」(51.2%)という経験を、多くのビジネスパーソンがしています。またプライベートでは、デートなどで『何か気に障った?』、『面白くないの?』と聞かれた」(36.7%)という回答もあり、疲れ目が引き起こす表情の変化、知らないうちに「ご機嫌ナナ目」\*の表情になっていることが、ビジネスでもプライベートでも円滑なコミュニケーションを阻害していることが判明しました。

目の疲れが表情に表れて、人から誤解されたり、印象を悪くして損をしたことがありますか？(n=518)

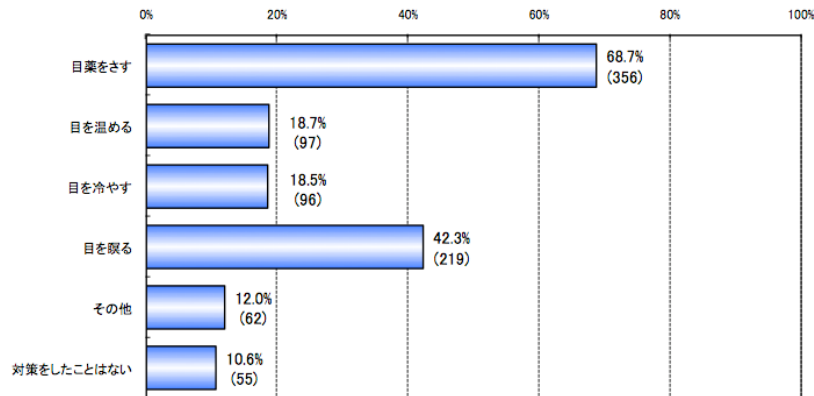


\*「ご機嫌ナナ目」とは、「目の疲れなどにより不機嫌そうに見える表情」のこと。

## ■目薬と休息で「ご機嫌ナナ目」を解消

目の疲れを感じたときの具体的なケアについては、「目薬をさす」(68.7%)、「目をつぶる」(42.3%)、「目を温める」(18.7%)などが多く占めており、7割の方が疲れ目対策に満足しています。

あなたが目の疲れを感じたときの対策で当てはまるものは次のうちどれですか？(いくつでも) (n=518)



目の疲れ対策について、井上眼科病院 若倉雅登(わかくら まさと)院長は「今夏の記録的な暑さによって、室外では強い日差し、室内ではエアコンによる目の乾燥などにより、目にかなりの負担をかけているはずです。『目が疲れた』『しょぼしょぼする』と感じたときは、症状がひどくなる前に早めにケアすることが重要です。」とコメントしています。

### 【若倉先生がオススメするアイケア】

- ① **目のストレッチ：** 遠くの景色・近くの景色をキョロキョロしながら見てみましょう。目の筋肉の緊張がほぐれます。
- ② **「あたた目」でリフレッシュ：** パソコン作業の後やおやすみ前に、蒸しタオルなどを目にあてて、目の周りをあたためましょう。酷使によって一時的に弱まった目の調節機能が回復するといわれています。
- ③ **目薬やサプリメントを活用：** 目には栄養も必要です。バランスの良い食事を基本に、足りない栄養はサプリメントで補給したり、目に良いといわれるビタミン B12 などを目薬で摂取するのも良いでしょう。

なお、調査結果の詳細は、下記資料をご参照ください

調査資料(リンク)

[http://hitomi-sukoyaka.com/column/naname/image/report\\_100913.pdf](http://hitomi-sukoyaka.com/column/naname/image/report_100913.pdf)

参天製薬は医療用から一般用点眼薬まで含め、一貫してみなさまの「ひと・ひとみ・すこやか」に貢献しています。疲れ目による表情変化からくる「ご機嫌ナナ目」な状態を回避するため、早めのケアを勧めており、一般用目薬の情報サイト「ひとみすこやか.com」では、目の疲れの具体的な対策を紹介しています。

(URL <http://hitomi-sukoyaka.com/>)