

2011年1月5日

参天製薬株式会社

## パソコン使用女性 20～30 代の体の悩みに関するアンケート調査を実施しました

7割の女性が肩こり・眼精疲労・冷えに悩んでいます  
アイケアやエクササイズなどもとり入れた複合的な対策を

参天製薬株式会社は、首都圏および関西圏在住の20～30歳代女性400名を対象に、パソコンの使用時間と体の症状に関するアンケート調査を実施しました。

その結果、パソコンに向かう時間が1日8時間を超えるグループでは、「肩こり」「眼精疲労」「冷え」の訴えが急増し、これら3症状すべてを併発する率が7割(68.0%)にもものぼることが判明しました。また、体の不調を「体質」のせいとは考えておらず、改善の努力をしているにもかかわらず、有効な対策を見つけられていない実態が浮かび上がりました。

このアンケート調査結果を受けて、お茶の水・井上眼科クリニックの井上賢治院長は「肩こり、眼精疲労、冷えはいずれも局所の血液循環が低下した状態。別々の症状というよりも、“循環症候群”として一体的に捉え、アイケアやエクササイズなどを仕事の合間にとり入れ、複合的な対処が必要では」と述べています。

参天製薬では、今後、媒体社様や薬局・薬店様の店頭等を通じて、生活者の皆様へのアイケアに関する啓発活動に努めて参ります。

本アンケートの調査結果は下記リンクをご覧ください。

<http://hitomi-sukoyaka.com/doc/report110105.pdf>

## 気になる症状は「循環症候群」として捉えて対処を



1日8時間以上パソコンを使用する女性の実に7割が眼精疲労、肩こりに加え、冷えにも悩んでいることが今回の調査で明らかになりました。パソコンや携帯、テレビ画面などのディスプレイを長時間見続けることに伴う眼精疲労等の体の不調は一般にVDT\*症候群と呼ばれますが、眼精疲労、肩こり、冷えに共通して伴うのは局所的な血液循環の低下であり、耳慣れない言葉ですが、仮に「循環症候群(Circulatory syndrome)」と名付けてもいいかもしれません。

女性は自律神経やホルモンバランスの乱れなどから「冷え」をよく訴えますが、西洋医学には実は冷えの概念がありません。これは冷えの原因が複合的で、疾患や症状と原因とを一対一で対応させようとする西洋医学の方法論になじまないためだと考えられます。

このため、女性たちの冷えへの対処法も、入浴以外にはこれといって思いつくものがない現状のようですが、冷えを循環症候群と捉えることで、解決のヒントが得られるのではないのでしょうか。パソコンの画面を固まった姿勢で長時間見続ければ、眼、肩だけでなく、足先などの末梢の血液循環が低下するのが当然であり、眼精疲労や肩こりへのさまざまな対処が、ひいては冷えへの対処にもなるという仮説が成り立つからです。

眼精疲労の対策には、いまお使いの眼鏡やコンタクトレンズの度が適正かどうかのチェックに加え、仕事の合間に定期的にパソコンから眼を離し、休憩をとることがすすめられます。画面を見続けている状態はまばたきが減り、ドライアイをまねきやすいのですが、目薬は涙を補充し、ドライアイを防ぎ、必要なビタミン等を眼に補ってくれるのに加えて、目薬をさす行為自体が眼の休息になります。眼精疲労がありながら、目薬をさす習慣が半数以下にとどまっているのは残念なことです。目薬をさすときには首や肩を動かしますので、肩こりの予防にもなります。

一方、1日8時間以上パソコンに向かう女性の3人に1人が肩こり対策として、仕事の合間にストレッチを行っていますが、こうした軽めのエクササイズや市販のマッサージ器などを仕事の合間に用いることは、肩こりのみならず、眼の休息になり、眼精疲労の緩和にもつながります。

このように、肩こり、眼精疲労、冷えを別々の症状というより、循環症候群として一体的に捉え、アイケアやエクササイズなどを仕事の合間にとり入れ、複合的に対処することで、女性たちがよりいきいきとした毎日を過ごされることを願っています。

\*Visual Display Terminal: コンピューターや携帯電話などの表示機器

## 【調査概要】

調査テーマ : 現在悩んでいる身体の症状とその対策  
調査方法 : インターネット調査  
調査対象 : 首都圏および関西圏在住の 20～30 歳代女性  
サンプル数 : 400 名  
調査実施日 : 2010 年 12 月 11 日

---

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。一般用目薬の情報サイト「目薬と目の健康 ひとみすこやか.com」

(<http://hitomi-sukoyaka.com>)では、目の疲れの具体的な対策として、アイケアや目の疲れをほぐすストレッチ(仕事の合間のストレッチ)を紹介しています。

### ■ アイケア

<http://hitomi-sukoyaka.com/column/eyecare/>

### ■ 目の疲れをほぐすストレッチ

<http://hitomi-sukoyaka.com/column/stretch/>