

2021年9月10日  
HOYA株式会社 アイケアカンパニー

9月10日「コンタクトレンズの日」  
「コロナ禍における眼科検診・コンタクトケアに関する実態調査」を実施  
**9割の人が目の不調ありと回答するも、  
ケアが不十分と感じる人が約半数いることが判明。**  
**コロナ禍において目の不調を“より強く感じる”と感じるのは4人に1人**  
眼科医コメント「定期的に検診を受けることで、目の病気を未然に防ぐことができ、不調ばかり感じるような生活に至らないようにできます。」

コンタクトレンズ専門店「コンタクトのアイシティ」を事業展開するHOYA株式会社 アイケアカンパニー（事業所在地：東京都中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス 6F）は、9月10日の「コンタクトレンズの日」に合わせて「コロナ禍における眼科検診・コンタクトケアに関する意識調査（※1）」を2021年8月27日（金）～8月29日（日）に、全国の10代～40代（男女）のアイシティ会員（※2）の中で、スマートフォン&コンタクトレンズユーザーの方を対象として実施しました。

今回の調査では、コロナ禍における眼科検診・コンタクトケアの実態を深堀りし、コンタクトレンズユーザーに対して、不調が起きる前に定期検診を受けることで自分の目にあったコンタクトレンズを装着するように心がけるべきだという意識を持つきっかけになればと思います。

#### ※1 調査実施概要

有効回答数	10,725名（全国：47都道府県）
データ集計期間	2021年8月27日～8月29日
年齢	19歳以下：16%、20代：20%、30代：26%、40代：38%
調査対象	10代～40代のアイシティ会員内（※2）スマートフォン & コンタクトレンズユーザー

#### ※2 アイシティ会員として2021年8月24日時点で登録のあった方

#### 【調査結果サマリー】

- ・コロナ禍でスマートフォンの利用率が増えたと感じている方は70%！おうち時間の増加が後押し。
- ・スマートフォンを利用する目的は「SNS閲覧」「動画視聴」。全体の約4割がSNSを主に利用している。
- ・91%の人が日ごろから目の不調を感じている。その内、スマートフォンが原因であると感じている人は74%。
- ・4人に1人が、コロナ禍において目の不調を“より強く感じる”と回答。
- ・コロナ禍において、以前と比較して目のケアを意識する人が23%。
- ・普段眼科検診に行く頻度が、「半年に1回程度」、「1年に1回程度」との回答が計87%。

■調査結果

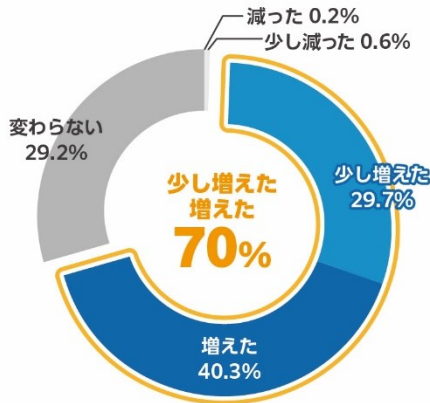
●コロナ禍でスマートフォンの利用率が増えたと感じている方は 70%

コロナ禍（新型コロナウイルス感染症の流行）であなたのスマートフォン利用時間は、コロナ禍以前と比べて変化はありましたか？という設問に対して、「増えた」、「少し増えた」と回答した人が 70%となりました。調査結果から、コロナ禍でうち時間が増えたことでスマートフォンの利用率が増えたと推測されます（図 1）。

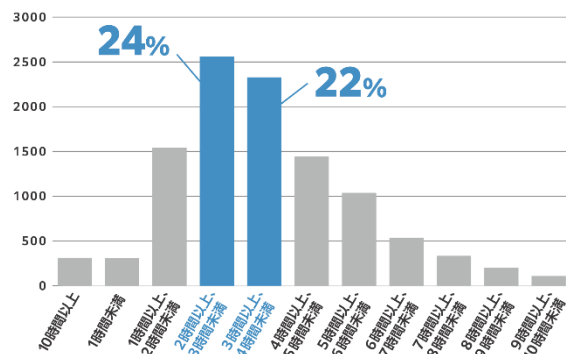
1 日のうちに何時間くらいスマートフォンを利用しているかと尋ねると、「2 時間以上、3 時間未満」と答えた人が 24%、次に多い「3 時間以上、4 時間未満」と答えた人が 22%という結果になり、1 日のうちに 3 時間前後スマートフォンを利用する人が全体の約 4 割という結果も明らかになりました（図 2）。

さらに、実際に「増えた」と回答している方は平均 5 時間スマートフォンを使用しており、「減った」と回答した方は、「増えた」と回答している方よりも 3 時間短い 2 時間の使用時間という結果も判明しました。このことから、「増えた」「少し増えた」と回答する 70%の方は「減った」「少し減った」と回答している方に比べて平均使用時間が長いことがうかがえます。

（図 1）「コロナ禍（新型コロナウイルス感染症の流行）であなたのスマートフォン利用時間は、コロナ禍以前と比べて変化はありましたか？」（択一回答）



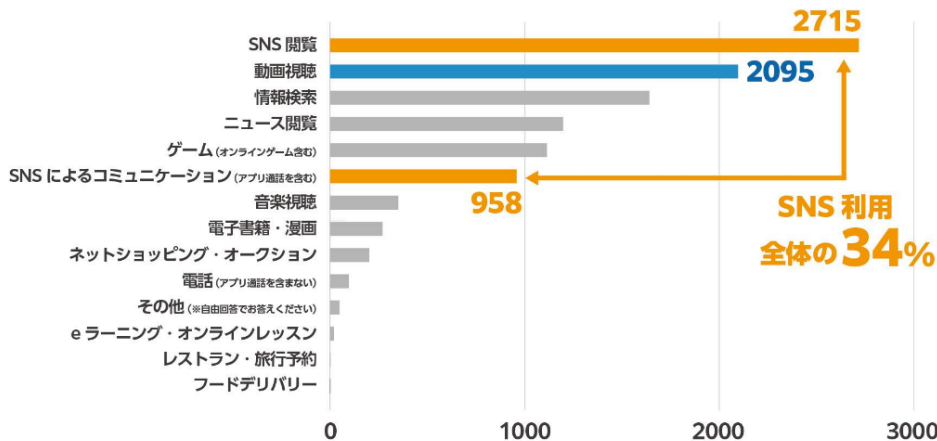
（図 2）「あなたは現在、1 日のうち何時間くらいスマートフォンを利用していますか？」（択一回答）



●スマートフォンを利用する目的は「SNS 閲覧」「動画視聴」

つぎに、スマートフォンを利用する目的について問うと、「SNS を閲覧するため」「SNS によってコミュニケーションをとるため」と答えた人が 2,706 人であり、全体の 34%であることが判明しました。次に、「動画視聴」が目的と答えた人は 2,095 人と、全体の 20%となり、コロナ禍で利用時間が増え、さらに、携帯の画面を見る時間が増えているという傾向も明らかになりました（図 3）。

（図 3）「あなたがスマートフォンを利用する目的のうち、最も利用時間が長いものを 1 つだけお選びください。」（択一回答）



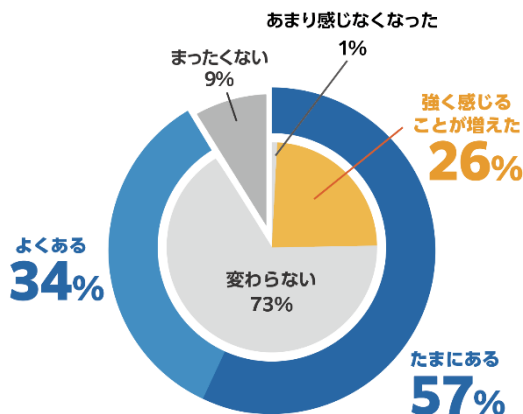
●91%の人が日ごろから目の不調を感じていると回答。その内、その原因がスマートフォンであると感じている人は74%。

視力、かすみ目、疲れ目、乾き目など、日ごろ「目の不調」を感じることはありますか？という設問に対して、34%の回答者が「よくある」と答え、57%が「たまにある」と回答し、全体の91%が日ごろから目の不調を感じているという結果が明らかになりました(図4)。

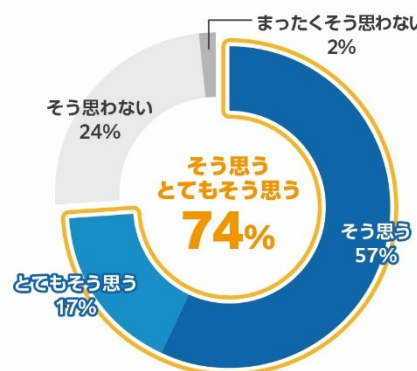
そこで、コロナ禍以前と現在を比べて、「目の不調」を強く感じることはありますか？と尋ねると、「強く感じるが増えた」と答えた方が26%であり、4人に1人以上がコロナを境に目の不調を強く感じていることが判明しました。

さらに、不調を感じている人の内、74%はスマートフォンが原因であると思うと回答しました(図5)。

(図4)「あなたは日ごろ、「目の不調」を感じることはありますか？」  
中「あなたはコロナ禍以前と現在を比べて、「目の不調」を強く感じることはありますか？」(択一回答)



(図5)「あなたが感じる「目の不調」の要因として、スマートフォンの利用時間が影響を与えていると思いますか？」(択一回答)

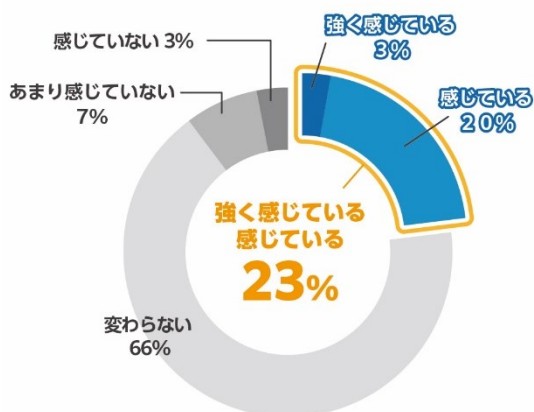


●コロナ禍において、以前と比較して目のケアを意識する人が23%。

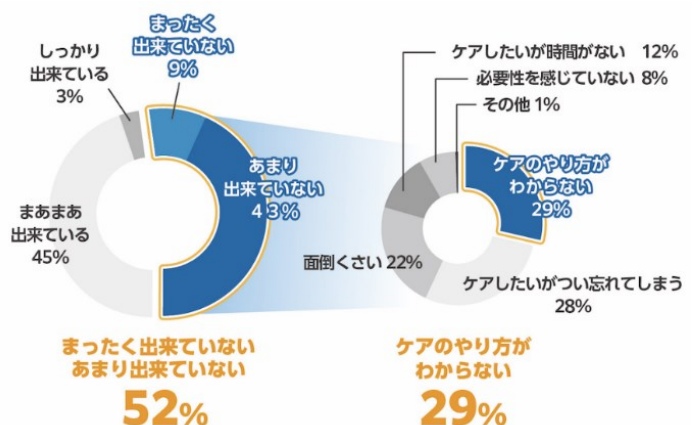
コロナ禍以前と現在を比べて、眼科検診の必要性を感じるようになりましたか？という設問に対して「強く感じる」「感じている」と答えた方は全体で23%、「変わらない」と回答した方は66%という結果が明らかになりました(図6)。変わらないと回答した方の中で、すでに必要性を感じている人を含めると、4人に1人以上が眼科検診の必要性を感じていると推定できます。

また、日ごろの「目のケア」について、あなたはどれくらい出来ていると思いますか？の質問に対し、目のケアが出来ていないと回答した方は52%となり、半数以上の回答者はケアが不十分だと感じていることが判明しました。さらに、「目のケア」ができていない理由を尋ねると、「ケアのやり方がわからない」という回答が最も多く、「目の周辺を触るのが、雑菌が入りそうで心配である」等具体的なやり方がわからないことから生まれる不安の声もありました(図7)。

(図6)「あなたはコロナ禍以前と現在を比べて、眼科検診の必要性を感じるようになりましたか？」(択一回答)



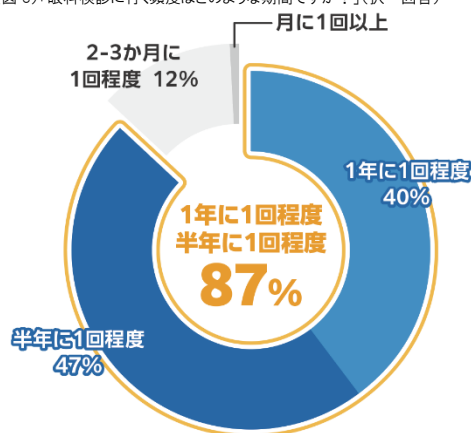
(図7)「日ごろの「目のケア」について、あなたはどれくらい出来ていると思いますか？」(択一回答)右「あなたが日ごろから「目のケア」が出来ていないのは、どんな理由からでしょうか？」(Q9「出来ていない」回答者のみ複数回答)



● 普段眼科検診に行く頻度が、「半年に1回程度」、「1年に1回程度」との回答が87%

普段眼科検診に行く頻度についての設問に対しては、「半年に1回程度」、「1年に1回程度」と回答した方が計87%と最も多い結果になりました。

(図8)「眼科検診に行く頻度はどのような期間ですか？」(択一回答)



【眼科医からのコメント】

● おうち時間が増えたことで、ドライアイとは縁がないと思われていた子供たちにもドライアイを発症する症例が散見

受診される方々のコロナ禍前とその最中での変化として、第一回目の緊急事態宣言下、休校中に自宅でスマートフォンやタブレットでゲームやYouTubeを見ていた子供たちが、緊急事態宣言明け(休校明け)に目の不調を感じることを要因として、外出自粛で激減していた眼科外来患者がその時期だけ一気に増えたことを経験しました。また、コロナ禍以前はテレビを主に視聴していた高齢患者さんもより多種多様な情報が得られるYouTubeを見るようになったと口を揃えて仰っておられ、それに伴って当然ながら、疲れ目やドライアイなどを中心にした目の不調も増えています。

スマートフォンの見過ぎによって現れる目の不調、いわゆる疲れ目(眼精疲労)を主体とするVDT症候群は、画面を使う作業が長くなることで生じ易くなります。画面などを凝視する作業では瞬きが少なくなるため、ドライアイのリスクとなります。近年のこのデジタル社会の傾向として問題視されている一つでもあります。これまでに縁がないであろうと思われていた学童期のお子さんの中に、ドライアイの所見が見られる患者さんが、当院でも増えています。これは学童期に限らず、全世代に共通して言えることですが、目がショボショボする、ゴロゴロする、乾燥する(脛が重たく感じる)といった軽い症状から、目が痛い、目が赤い、また肩や首が痛い、頭が痛いなどの重度の症状が出ている方には強く眼科受診をお勧めします。

● コンタクトレンズのメンテナンスや使い方、リスクを十分理解し、定期検診を行うことはとても重要

目はとても頻繁に使うため、そもそも不調を感じにくくなっています。いちいち不調を感じていたら生活ができませんよね。ですので、不調を感じ始めた時には病態が進んでしまっており、手遅れとなったり、治療を始めてもなかなか回復しない状況に陥ったりすることを度々経験します。日々見えることの有り難さ・大切さを感じて目を労る意識を持つためにも、見ること・見えることを意識することは大切です。

コンタクトレンズに関しては、一度不調を感じ、放置したりして悪化させてしまうと、最悪の場合、細菌やアカントアメーバなどの角膜感染症に至り、失明しかねない大打撃を受ける患者さんもいます。全身に栄養と酸素を送るのは血液ですが、目という組織は透明性が大切なので、(ボクサーが脛を切って不利になることと分かるように)血液が流れると見えなくなる部位があるため、血液の代わりに涙腺で血液から透明な涙液が、毛様体でも血液から透明な房水が作られて、眼球の組織を栄養しています。目の表面の涙液から正常に酸素を貰えなくなるのがコンタクトレンズによる主な障害の一つです。コンタクトレンズのメンテナンスや使い方、目にのせていることによるリスクを十分理解し、定期検診(3ヶ月毎を推奨)を行うことが、コンタクトレンズを楽しく健康に使うためにとても重要です。

定期検診を受けることで、不調ばかり感じるような生活に至らず、目の病気を未然に防ぐことができます。カラーレンズを含めたコンタクトレンズ生活を満喫して頂くには、目を労る習慣付けと眼科での定期検診は欠かせません。

## 【お話を伺った監修医プロフィール】



日比野佐和子 医師・医学博士  
医療法人社団康祥会 Y's サイエンスクリニック広尾統括院長

大阪大学大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学 特任准教授  
内科医、皮膚科医、眼科医、日本抗加齢医学会専門医。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、(財)レイ・パストール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長などを歴任。現在はアンチエイジング医療における第一人者的な立場として、基礎研究から最新の再生医療の臨床に至るまで幅広く国際的に活躍するとともに、テレビや雑誌等メディアでも注目を集める。  
著者・『日めくり、まいにち、眼トレ』(扶桑社)・『9割の老眼は自分で治せる』(KADOKAWA)など多数



林田康隆 医師・医学博士・日本眼科学会認定眼科専門医  
医療法人社団康祥会 Y's サイエンスクリニック広尾 理事長・院長

兵庫医科大学医学部卒業、大阪大学大学院医学系研究科修了。大阪大学および米国フロリダ州マイアミにて、幹細胞研究及び再生医療に従事。現在は東京で肌再生治療や脂肪幹細胞治療、免疫細胞療法などを手掛ける傍ら、大阪と名古屋では眼瞼形成手術や難治性白内障を含む白内障手術、網膜硝子体手術などにも携わる。  
アスコム社より出版されている著書・『見るだけで目が良くなる 28 のすごい写真』は 55 万部のベストセラーであり、監修を含むと累計 100 万部を超える。

## ■HOYA 株式会社 アイケアカンパニーについて



「ライフケア」「情報・通信」の分野で、国内外トップクラスのシェアを多数持つ HOYA 株式会社の中心事業のひとつでコンタクトレンズ専門店「コンタクトのアイシティ」を展開しています。世界有数の企業である HOYA 株式会社の強固な経営基盤をもとに、アイケアカンパニーは着実な成長と大きなチャレンジの両方を成し遂げています。

## ■会社概要

会社名／事業部名 : HOYA 株式会社 アイケアカンパニー  
事業部所在地 : 東京都中野区中野 4-10-2 中野セントラルパークサウス 6F  
事業内容 : コンタクトレンズおよびコンタクトレンズ付属品の販売  
アイシティ店舗数 : 345 店舗(2021 年 9 月 1 日現在)  
URL : <https://www.eyecity.jp/>