

# 心身の不調と密接な疲れ目。その背景とは…

## ● ディスプレイを見る時間は生活時間のおよそ7割を占める

パソコンやスマートフォンなどのディスプレイを有する各デバイスの1日の使用時間を訊きました。平日で1日平均11.7時間、休日は12.4時間となりました【図8】。日本人の睡眠時間は1日6時間～7時間未満※1がボリュームゾーンであることから、生活時間約17時間のうち、平日の11.7時間、休日の12.4時間と、およそ7割は何らかのディスプレイを見ている計算になります。

※1 厚生労働省発表令和2年度 健康実態調査結果

【図8】 1日にディスプレイを見る時間

	平日	休日
パソコン	3.3時間	2.5時間
スマートフォン	2.9時間	3.3時間
タブレット	1.6時間	1.8時間
テレビ	2.5時間	3.1時間
ゲーム機	1.4時間	1.7時間
視聴時間計	<b>11.7時間</b>	<b>12.4時間</b>

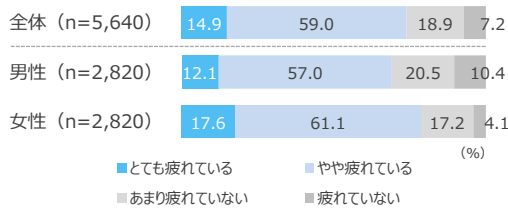
全体 (n=5,640)

## ● 疲れ目や目のトラブルは日常茶飯事 瞳の不調が全身のトラブルにも影響

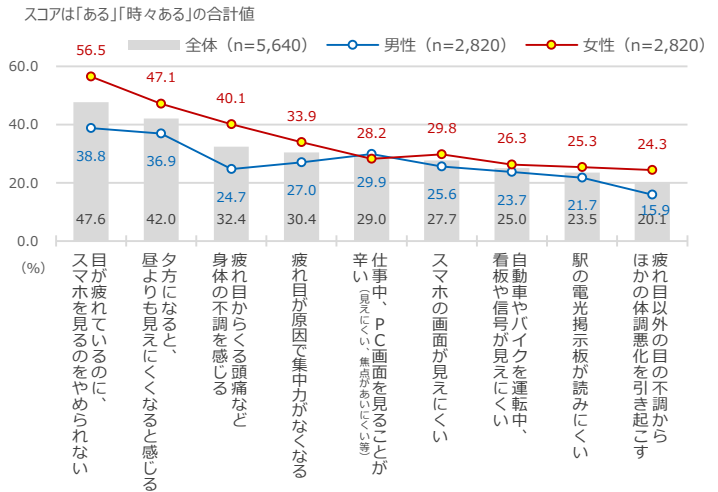
目の疲れについて訊くと、図8の通り生活時間の7割は何らかのディスプレイを見つめているせいか、全体の73.9%が「目の疲れを感じる」と答え、14.9%は「とても疲れている」と訴えています。男性（69.1%）より女性（78.7%）に疲れ目を訴える人が多く、女性の8割は目の疲れに悩まされています【図9】。また、目に関するトラブルの有無を訊くと、全体の85.5%が何らかの目のトラブルを抱えており、女性は90.3%とさらに多くなっています【図10】。

目の疲れやトラブルで日常生活に支障をきたした経験を訊くと、「目が疲れているのに、スマホを見るのをやめられない」（47.6%）、「夕方になると昼よりも見えにくくなるを感じる」（42.0%）、「疲れ目からくる頭痛など身体の不調を感じる」（32.4%）などが上位に挙げられ、女性の方が割合は高くなっています【図11】。

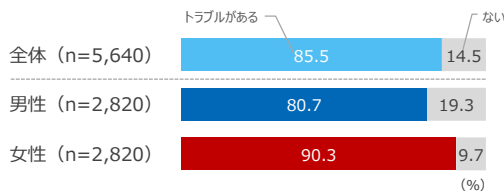
【図9】 目の疲れ度合い



【図11】 目の疲れや目のトラブルで日常に支障をきたした経験



【図10】 目のトラブルの有無



## ● 食習慣は目の疲れに影響を与える？ 目が疲れている人ほど良くない食生活の傾向に

目の健康のためには食生活も重要です。良くない食習慣をあげ、自分自身があてはまるかどうか答えてもらいました。この結果を図9の目の疲れ度合いで見ると、「食べ過ぎてしまうことが多い」（目が疲れている57.0%＞目が疲れていない40.7%）、「カロリーをコントロールできていない」（目が疲れている54.1%＞目が疲れていない35.8%）、「糖質を摂り過ぎている」（目が疲れている52.2%＞目が疲れていない34.4%）となり、目が疲れている人は良くない食習慣の傾向があるように見られました【図12】。

【図12】 良くない食習慣の実践度

