

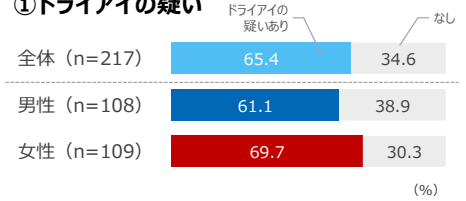
65%がドライアイ!? 瞳の「うるおい」と「かがやき」の実態

首都圏在住の20歳～64歳で目の疾患がない男女217人を対象に、眼科専門医である平松類様に調査の設計から分析までご協力と監修をいただきながら、目の状態を調べる会場調査を行いました。

● ドライアイの疑いがあるのは6割 女性は7割と「瞳のうるおい」が失われやすい

まず、ドライアイかどうかをチェック（10秒間まばたきせずに目を開けていられるか、ひとりあたり3回測定し、その平均が10秒未満だった人をドライアイの疑いがあるとした）すると、全体の65.4%が「ドライアイの疑いがある」とわかりました。ドライアイの疑いがあるのは、男性61.1%、女性69.7%と女性の方が10ポイント近く高く、女性の方が「瞳のうるおい」が失われていると推測されます。

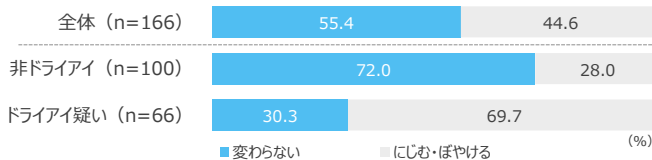
① ドライアイの疑い



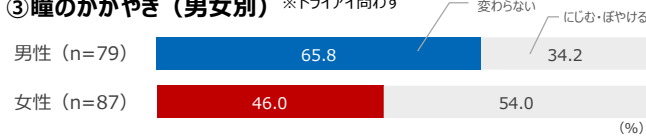
● 男性よりも瞳のかがやきがない女性 若い女性の瞳はかがやきが失われている!?

次に、眼科専門医である平松類様の発案により瞳の光の反射を「瞳のかがやき」として測定し、有効サンプル166人の目を1～3にスコア化しました。すると、瞳のかがやきが「ほぼ変わらない」は、ドライアイではない人72.0%に対し、ドライアイの人は30.3%しかいませんでした。つまり、「ドライアイでない≠瞳の水分（涙）量が担保されている人」の方が、「瞳のかがやき」も担保されている可能性が大きいと考えられます。また、男女別で見ると、瞳のかがやきがほぼ変わらないのは男性65.8%に対し女性46.0%と、女性の方が瞳のかがやいていない結果となりました。年代別で見ると、男性は若年層（20代～30代69.2%）も中年層（40代～60代62.5%）もほぼ変わりませんが、女性は中年層（52.3%）より若年層（39.5%）の方が低く、中年男性より瞳のかがやいていないという結果になりました。男性よりもドライアイになりやすく、瞳のうるおいが失われがちな女性は、瞳のかがやきが失われがちです。中でも20代～30代の若い女性は、瞳のかがやきが最も鈍い状態にあることがわかりました。

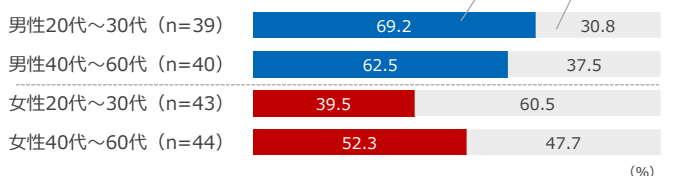
② 瞳のかがやき（ドライアイ別）



③ 瞳のかがやき（男女別） ※ドライアイ問わず



④ 瞳のかがやき（年代別） ※ドライアイ問わず



瞳のかがやきの測定方法

3段階にスコア化する方法は、一度目を閉じ開いた開始1秒後とそこから、5秒後と10秒後※1にそれぞれまばたきせず、開いた状態の瞳の写真を撮り、瞳に映るライトの形状が「1：ほぼ変わらない」「2：やや変わりにじみが出る」「3：ぼやけている」のどの状態に近くなったかを写真で判定しました。

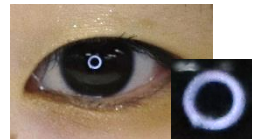
※1 非ドライアイ群は10秒後の写真で、ドライアイ疑い群は5秒後の写真で判定。

(以下の写真はドライアイ疑い群であり、5秒経過時に撮影したもので判定)

「スコア1」の事例



「スコア3」の事例



照射した光をくっきりと反射している「スコア1」の瞳に対して、「スコア3」の瞳はきれいに反射せずじんでいます。

※写真での判定は、眼科専門医である平松類様立ち会いのもと実施。

● 瞳孔径（黒目の部分の大きさ）は加齢と共に小さく

女性20代～30代と40代～60代の比較では、0.4mmの差が

瞳孔径（黒目の部分の大きさ）を測ると、全体平均で4.4mmとなり、男性は20代～30代4.5mm、40代～60代4.3mm、女性は20代～30代4.6mm、40代～60代4.2mmとなり、今回の調査では、特に女性の方が加齢に伴い瞳孔が小さくなる傾向が見られました。

⑤ 瞳孔径（黒目の部分の大きさ）

