

「目薬」でケアする症状の1位は疲れ目、2位かゆみ、3位は？

～目薬に求めること…男性は爽快感、女性は“ソフトコンタクトしたまま点眼”～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第119号として、目薬に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ 目の疲れ・かすみ、女性は40代でピーク？

10月10日は目の愛護デーです。今回は、大切な目をケアする「目薬」についてアンケートを行い、市販の目薬の使用状況や使用するシーン、市販の目薬の重視ポイントなどをまとめました。

まずは、目の健康やトラブルでどのようなことが気になるかを聞きました(表1)。すると、1位「近視・乱視・遠視」、2位「老眼」に続いて、3位「疲れ、かすみ」、4位「スマホ・パソコンなどによる酷使」でした。スマホやパソコン作業などで目の疲れを感じている人が多いようです。性年代別に見ると、「疲れ、かすみ」「スマホ・パソコンなどによる酷使」など多くの項目で、特に女性の40代で高く、疲れの蓄積や加齢の影響など、トラブルの要因が重なる年代だと想像されます。一方、「乾燥、ドライアイ」は、女性の20代・30代で高くなっていました。

気になることの1位、2位は視力に関する項目。そこで次に、コンタクトレンズやメガネの使用状況を聞きました(表2)。すると、女性の特に若年層でコンタクトレンズの使用率が高く、30代では4割を超え、20代では6割以上。コンタクトレンズを長時間つけていると目が乾きやすく、「乾燥、ドライアイ」を気にする人が女性の若年層で高かったことにも通じます。一方で、男女ともに年代が高くなるにつれ、「メガネだけ使用」が大幅にアップ。年代とともに、外出機会が減りコンタクトレンズをやめる人、老眼のためにメガネを使い始める人など、メガネの使用者が増えると思われます。

表1 「目の健康やトラブルについて、気になることはどのようなことですか」についての回答

《トップ8》

全体 (n=1111)	男性 (n=547)	女性 (n=564)	男女差
近視・乱視・遠視	47.7	48.2	0.5
老眼	26.7	30.5	3.8
疲れ、かすみ	22.9	30.0	7.1
スマホ・パソコンなどによる酷使	16.8	22.2	5.3
花粉症	18.1	20.2	2.1
乾燥、ドライアイ	11.5	21.3	9.8
かゆみ、充血	10.6	18.1	7.5
ブルーライトによるダメージ	7.7	12.9	5.3

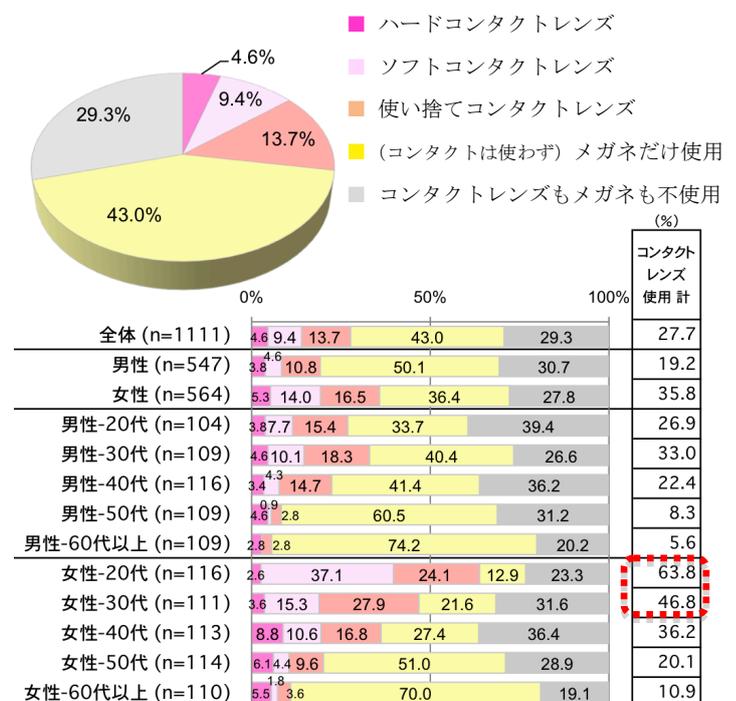
男女差青字…男性のほうが数値が高い
男女差赤字…女性のほうが数値が高い

《性年代別（抜粋）》

	合計	老眼	疲れ、かすみ	スマホ・パソコンなどによる酷使	乾燥、ドライアイ	かゆみ、充血
全体	1111	28.6	26.5	19.5	16.5	14.4
男性-20代	104	1.0	16.3	12.5	14.4	10.6
男性-30代	109	0.9	25.7	22.9	14.7	13.8
男性-40代	116	23.3	26.7	19.8	12.1	9.5
男性-50代	109	52.3	21.1	14.7	10.1	10.1
男性-60代以上	109	55.0	23.9	13.8	6.4	9.2
女性-20代	116	0.9	28.4	26.7	26.7	20.7
女性-30代	111	1.8	28.8	18.9	28.8	17.1
女性-40代	113	21.2	33.6	31.0	23.0	25.7
女性-50代	114	63.2	28.9	19.3	15.8	12.3
女性-60代以上	110	66.4	30.0	14.5	11.8	14.5

全体 ■+10% ■+5% ■-5% ■-10% (%)

表2 「あなたはふだんコンタクトレンズを使用していますか」についての回答

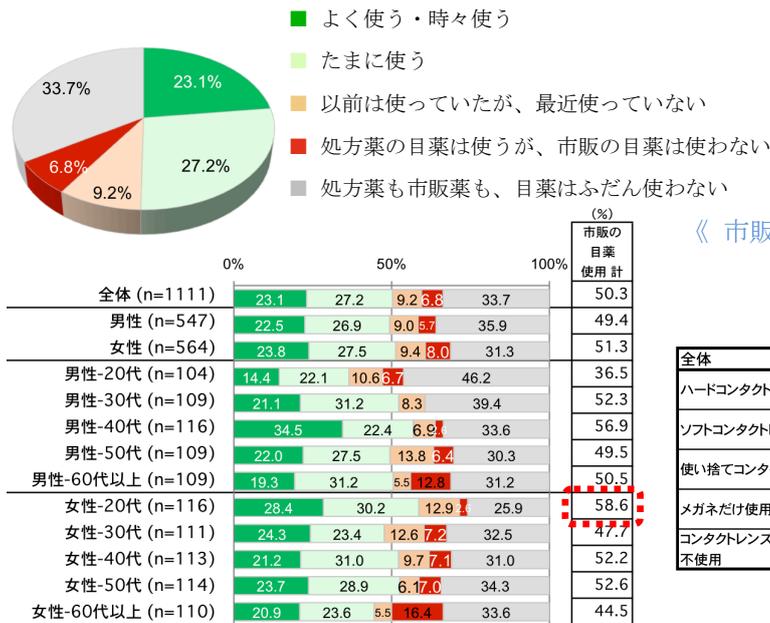


■ コンタクトレンズ利用者では7割以上が目薬を使用

ここからは目薬の使用状況について調べました。まずは、ふだん市販の目薬を使うかどうか。すると、「よく使う・時々使う」「たまに使う」を合わせた“使用”計はちょうど半数の5割。ただし性年代別では、男女で傾向が違いました。男性では、“使用”計が40代で最も高く、20代では最も低いのに、女性では20代で最も高くなりました。一方で、「処方薬の目薬は使うが、市販の目薬は使わない」は年代につれて上昇し、特に60代以上で急増しています。加齢に伴い、緑内障などで医師に処方された目薬を使う人が増えるのだと思われます。

さらにコンタクトレンズの使用状況別に見ると、コンタクト利用者では目薬を“使う”計が高く、7割を超えていました。女性の20代で目薬の“使用”計が高いのも、コンタクト利用者が多いことを反映しているのでしょう。

表3 「あなたはふだん市販の目薬(点眼薬)を使いますか」についての回答



《市販の目薬を使うか(コンタクト使用状況別)》

	合計	よく使う・時々使う (%)	たまに使う (%)	以前は使っていたが、最近使っていない (%)	処方薬の目薬は使うが、市販の目薬は使わない (%)	処方薬も市販薬も、目薬はふだん使わない (%)	“使う”計 (%)
全体	1111	23.1	27.2	9.2	6.8	33.7	50.3
ハードコンタクトレンズ使用	51	37.3	33.3	11.8	9.8	7.8	70.6
ソフトコンタクトレンズ使用	104	42.3	30.8	13.5	1.9	11.5	73.1
使い捨てコンタクトレンズ使用	152	36.8	36.2	7.2	2.0	17.8	73.0
メガネだけ使用	479	20.0	25.5	9.6	10.2	34.7	45.5
コンタクトレンズもメガネも不使用	325	12.9	23.4	7.7	5.2	50.8	36.3

全体 +10% +5% -5% -10% (%)

■ 1位「目が疲れたとき」に次いで、女性が目薬をよく使うシーンは？

市販の目薬を使う人に、目薬を使う理由やシーンを聞きました。1位は「目が疲れたとき」で、6割と圧倒的。続いて、「目のかゆみ、炎症・充血を抑えるため」と「目が乾いたとき(ドライアイのケア)」がほぼ同率で並びました。

「目が乾いたとき(ドライアイのケア)」は女性で特に高く、「目のかゆみ、炎症・充血を抑えるため」を大きく上回って2位。男性とは2倍近い差があります。男性との差が、次いで大きいのが「ほこりやゴミが入ったとき」。目の乾燥と同様、“目にほこりやゴミが入って取れない”のも、コンタクト装着中に起きやすいトラブル。“コンタクト派”が多い女性の特徴が表れているようです。

印象的なCMの影響で“シャキッとしたいときには目薬”というイメージもありますが、「リフレッシュや気分転換をしたいとき」「眠いとき、目を覚ましたいとき」は6位以下にとどまりました。目薬の使用シーンも変わりつつあるようです。

表4 「あなたが市販の目薬を使う理由やシーンを教えてください」についての回答

	全体 (n=559) (%)	男性 n=270 (%)	女性 n=289 (%)	男女差
1位 目が疲れたとき	59.9	61.9	58.1	3.7
2位 目のかゆみ、炎症・充血を抑えるため	35.2	30.7	39.4	8.7
3位 目が乾いたとき(ドライアイのケア)	35.1	24.1	45.3	21.3
4位 かすみ目やピントがぼけてきたとき	28.1	24.4	31.5	7.0
5位 ほこりやゴミが入ったとき	21.5	14.4	28.9	13.6
6位 リフレッシュや気分転換をしたいとき	18.2	18.1	18.3	0.2
コンタクト装着時の不快感を抑えるとき	15.7	11.5	19.7	8.2
花粉症対策のため	15.4	15.6	15.2	0.3
眠いとき、目を覚ましたいとき	14.3	13.3	15.2	1.9
コンタクトの装着をするとき	9.8	10.0	9.7	0.3
ブルーライトによるダメージケア	6.1	6.3	5.9	0.4
ハウスダスト・アレルギー対策のため	5.4	4.1	6.6	2.5
眼病予防・眼病対策のため	5.4	5.6	5.2	0.4
エイジングケア、年齢による症状緩和	3.8	2.2	5.2	3.0
UVケア・紫外線対策のため	2.7	2.2	3.1	0.9
その他	0.0	0.0	0.0	0.0

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■ 20代女性では3割が、目薬で“眠気ざまし”

表4の結果を性年代別に調べると、男性と女性、それぞれ年代別に傾向がありました。「目が疲れたとき」「かすみ目やピントがぼけてきたとき」は、女性では50代以上の中高年齢層で高く、男性では40代で最も高くなっています。表1を振り返ると、「疲れ、かすみ」を気にしている人は女性でも40代が最も多かったのに、少し意外です。

女性では、20代～40代で「目が乾いたとき(ドライアイのケア)」「コンタクト装着時の不快感を抑えるとき」が目立って高くなっています。中でも20代女性では唯一、「目が疲れたとき」を抑え、「目が乾いたとき(ドライアイのケア)」が目薬利用シーンの1位。20代女性は、「眠いとき、目を覚ましたいとき」も他の性年代別に比べて最も高く、“眠気ざまし”に目薬をさす人が3割近くいました。

表5 「あなたが市販の目薬を使う理由やシーンを教えてください」についての回答(性年代別・上位10項目)

	合計	目が疲れたとき	目のかゆみ、炎症・充血を抑えるため	目が乾いたとき(ドライアイのケア)	かすみ目やピントがぼけてきたとき	ほこりやゴミが入ったとき	リフレッシュや気分転換をしたいとき	コンタクト装着時の不快感を抑えるとき	花粉症対策のため	眠いとき、目を覚ましたいとき	コンタクトの装着をするとき
全体	559	59.9	35.2	35.1	28.1	21.5	18.2	15.7	15.4	14.3	9.8
男性-20代	38	47.4	28.9	26.3	26.3	18.4	23.7	7.9	21.1	21.1	21.1
男性-30代	57	49.1	24.6	29.8	10.5	12.3	14.0	29.8	19.3	5.3	19.3
男性-40代	66	71.2	28.8	24.2	36.4	9.1	24.2	12.1	12.1	22.7	10.6
男性-50代	54	66.7	33.3	20.4	18.5	16.7	14.8	3.7	14.8	13.0	0.0
男性-60代以上	55	69.1	38.2	20.0	29.1	18.2	14.5	1.8	12.7	5.5	1.8
女性-20代	68	42.6	36.8	58.8	22.1	20.6	23.5	26.5	10.3	27.0	14.7
女性-30代	53	56.6	39.6	54.7	32.1	37.7	17.0	30.2	11.3	13.2	20.8
女性-40代	59	54.2	44.1	50.0	22.0	32.2	18.6	25.4	10.2	10.2	11.9
女性-50代	60	66.7	38.3	35.0	46.7	26.7	10.0	11.7	28.3	11.7	0.0
女性-60代以上	49	75.5	38.8	22.4	36.7	24.5	22.4	2.0	16.3	10.2	0.0

全体 ■ +10% ■ +5% ■ -5% ■ -10% (%)

■ 男性は“爽快感・清涼感”を、女性は“ソフトコンタクトしたまま点眼”を重視

さらに、市販の目薬でどのようなことを重視するかを聞きました。1位は「効能・効果」で男女ともに6割以上。2位の「手頃な価格(コスパ)」の2倍前後となりました。多少高くついても症状に効く目薬が求められているようです。男女差に注目すると、「ソフトコンタクトを装着したまま点眼できる」で最も差が大きく、男性では1割以下なのに、女性では2割を超えています。これまでの調査から、女性の特に20代にソフトコンタクト使用者が多く、ドライアイへの対処を含めコンタクト装着時に使用するため、納得の結果です。これに対して男性は、「爽快感・清涼感」が女性に比べて高く、“コスパ”よりも重視しているのが特徴的です。

売れ筋ランキング(表7)を調べると、1位をはじめ、ほとんどのアイテムは疲れ目への効能をうたっているもの。また、2位・6位・10位にはソフトコンタクトを装着したまま点眼できるタイプがランクインしていました。

表6 「あなたが使う市販の目薬では、どのようなことを重視しますか」についての回答

全体 (n=559)	(%)	男性 n=270	女性 n=289	男女差
効能・効果	63.5	63.7	63.3	0.4
手頃な価格(コスパ)	34.2	31.5	36.7	5.2
爽快感・清涼感	29.2	33.0	25.6	7.4
配合成分	21.5	23.7	19.4	4.3
ソフトコンタクトを装着したまま点眼できる	15.2	8.1	21.8	13.7
マイルドなさし心地(しみない)	15.0	9.3	20.4	11.2
防腐剤無添加・安全性	13.2	13.3	13.1	0.2
ブランドやメーカー	10.6	10.0	11.1	1.1
涙液型(使いきり・小分けタイプ)	5.5	4.8	6.2	1.4
ハードコンタクトを装着したまま点眼できる	4.5	3.3	5.5	2.2
その他	0.2	0.4	0.0	0.4

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

表7 「目薬」売れ筋ランキング

順位	商品名	メーカー名
1位	スマイル40EX 15ml	ライオン
2位	ソフトサンティア 5ml×4本	参天製薬
3位	サンテFX ネオ 12ml	参天製薬
4位	ジーb 12ml	ロート製薬
5位	スマイル40EXマイルド 15ml	ライオン
6位	マイティアCLクールHi-a 15ml	武田コンシューマーヘルスケア
7位	クール40α 12ml	ロート製薬
8位	アイボン Wビタミン 500ml	小林製薬
9位	ビタ40α 12ml	ロート製薬
10位	ロートキューブ アイスクール 13ml	ロート製薬

「ウレコン調べ」(集計期間:2019年6月1日～2019年8月31日)

■ 目薬のさし方、あなたは“目から離して”派？ “目のキワから”派？

最後に、目薬のさし方や目薬で気になることを自由回答で教えてもらいました。以下に紹介するとおり、“さした後、目を閉じる”派、先端が目につれないよう“離れた位置から”派、目尻など“目のキワから”派とに分かれるようです。

《 目薬のさし方、目薬で気になること 》

【 “さした後、目を閉じる”派】

- さしたら、しばらく目を閉じて時間を置く。目薬の容器にいつから使い始めたかを日付を書く。(女性・20代)
- さしたら目をぱちぱちしてはダメらしいので、目を閉じてじんわりと薬を眼球に行きわたらせる。(女性・50代)

【 “目から離して”派】

- 人差し指と親指でまぶたを上下に開き2~3cm上から、容器の口が目につれないようにしてさす。(女性・20代)
- 離れた位置から片方の指でまぶたを開いて落とし込むようにさす。たまに外すこともある。(男性・60代以上)

【 “目のキワから”派】

- まぶたを閉じてしまいやすいので、目尻や目頭から入れるようにしている。(男性・20代)
- メイクが崩れないように目のキワから差し込む。(女性・40代)

【 “市販薬より処方薬”の人も】

- アレルギー性結膜炎になったため、きちんと医師が処方したものを使うようになった。(女性・20代)
- 緑内障の治療用に点眼薬を使用している。医師から市販の目薬の使用を避けるよう言われている。(男性・50代)

【目薬あるある？】

- 目薬がうまく入らなくて、マスカラが取れてしまう。もう少し楽に入れたい。(女性・30代)
- 点眼後、鼻の奥に味が残るのが苦手。(男性・40代)
- 期限内に使いきれず捨ててしまうことが多々あり、もったいない。(女性・30代)

【使用期限が気になる】

- 頻繁に使用しているわけではないため、なかなか使い終わることができないでいます。開封してからどのくらいで使い切らなければいけないのか、気になります。(女性・20代)

また、気になることでは、開封後の使用期限を知りたいという声が目立ちました。一般的なものでは、3か月以内を目安に使うことが勧められています。

製品の説明書をよく確認せずに使っている人もいます。適切な効果を得るためにも、決められた用法・用量を守ることが大切です。

Q.市販の目薬は開封後どのくらいの期間使用できますか。

A. 3か月以内が目安です。

使用状況や保管条件、また製品によっても違いますが、開封後2~3か月以内に使うようにしましょう。

出典：『点眼剤の適性使用ハンドブック-Q&A-』社団法人日本眼科医会 監修

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画のもとに、インターワイヤード株式会社にて「目薬」に関する意識調査を実施。
期間：2019年9月6日~11日、インターネットで1,111人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、^{つのだ}角田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp