

# 見えづらいのは高齢者ばかりではなかった！

～「見えづらい」のはどんなとき？ どんなもの？～

国内1,400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162号として、目の疲れ・老眼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。

## ■ 「いつも裸眼」は2割程度

近視や老眼、ファッションでカラーコンタクトレンズをつけている人も少なくないはず。。では、普段からメガネやコンタクトレンズを使用している人はどのくらいの割合なのでしょう。

「あなたは普段の生活で、メガネやコンタクトレンズ(度数なしのメガネ・コンタクトレンズ含む)を使用していますか」(図表1)と質問したところ、最も割合が高かったのは「必要なときだけメガネのみを使用している」(31.6%)という回答でした。それに続くのが「常にメガネを使用している」(29.1%)。「いつも裸眼」という人は 22.4%で、少数派です。

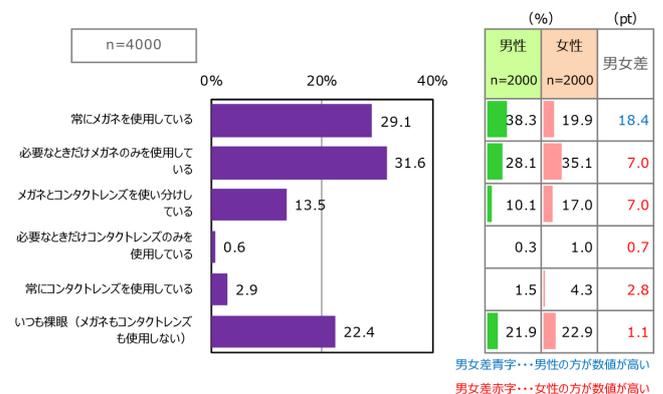
「メガネとコンタクトレンズを使い分けしている」(13.5%)を合わせると、メガネを着用している人の割合は7割を超え、74.2%でした。

## ■ 「老眼の矯正」もメガネをかける大きな理由

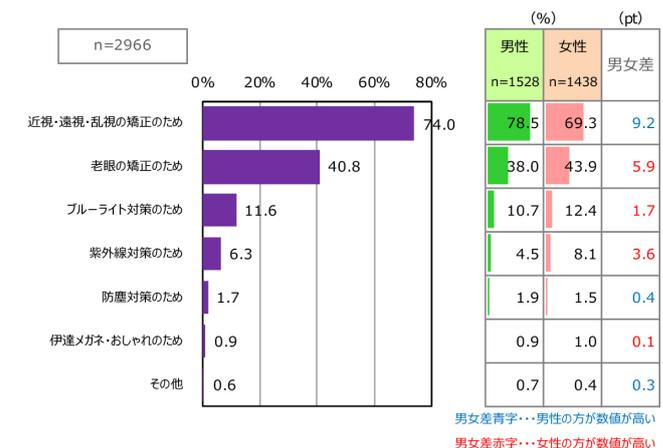
次に「あなたが普段、メガネをかける目的(理由)は何ですか」(図表2)と聞いたところ、「近視・遠視・乱視の矯正のため」が 74.0%で最多です。最初の質問の回答を見ると、コンタクトレンズを使用しているのは女性のほうが割合が高いことがわかりますが、その影響もあってか、「近視・遠視・乱視の矯正のため」にメガネをかける割合は男性のほうが 10ポイント近く高いです。

また、「老眼の矯正のため」と回答した人は 40.8%です。性年代別に見ると(図表3)、男女ともに 50代からメガネによる矯正を必要とする人が急激に増えているのがわかります。ただ、全体では女性のほうが約6ポイント高くなっていて、特に差が大きいのが 60代と 70代以上の人を比べたときです。女性は 60代が 58.6%、70代以上が 70.7%と 10ポイント以上増加しているのに比べて、男性は 51.4%から 56.0%とあまり変化がありません。老眼とは、ピントを合わせる調整力が衰えることによって近くが見えにくくなった状態です。研究によっては、女性のほうが老眼の進行が遅いというデータもあるなかで、メガネをかけて矯正をしている割合は男性のほうが低いというのは興味深い結果です。

図表1「あなたは普段の生活で、メガネやコンタクトレンズ(度数なしのメガネ・コンタクトレンズ含む)を使用していますか。(お答えは1つ)」への回答



図表2「あなたが普段、メガネをかける目的(理由)は何ですか。(お答えはいくつでも)」への回答



図表3「老眼の矯正のため」と回答した人の性年代別割合

性別	男性	女性
年代別	38.0	43.9
男性・20代	1.7	2.1
男性・30代	4.7	1.5
男性・40代	12.7	10.9
男性・50代	39.7	40.7
男性・60代	51.4	58.6
男性・70代以上	56.0	70.7

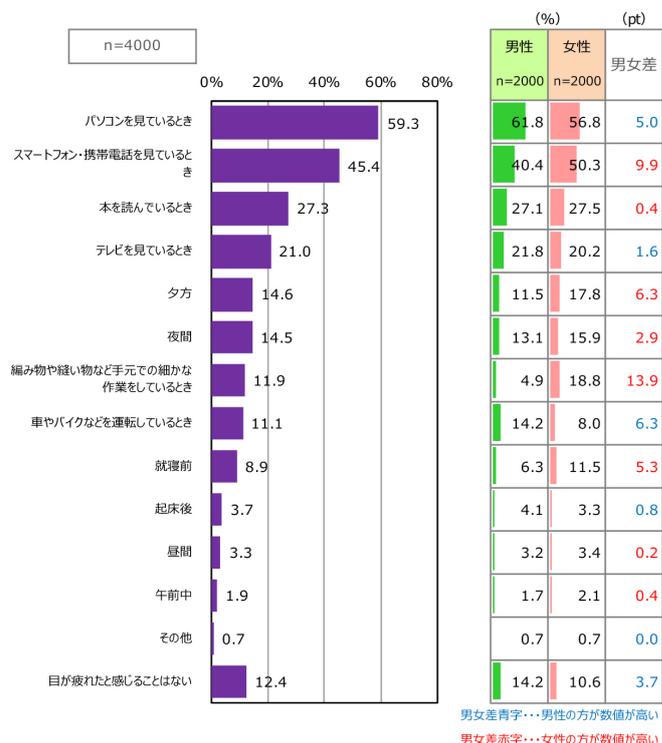
## ■ 目の疲れを感じる場面は読書以上にパソコン・スマートフォン

「あなたはどのような場面で目が疲れたと感じますか」(図表4)という質問で、最も多かったのは「パソコンを見ているとき」の 59.3%、2位が「スマートフォン・携帯電話を見ているとき」の 45.4%です。3位の「本を読んでいるとき」になると、割合が一気に下がって 27.3%になります。現代人の目の疲れの主な原因は電子機器と言っても言い過ぎではないでしょう。

また、「編み物や縫い物など手元での細かい作業をしているとき」(11.9%)は、男女で最も差が大きくなっています。そうした作業を頻繁にするかどうか、メガネで老眼を矯正する男女の差につながっているのかもしれない。

目が疲れたと感じる時間帯は「夕方」(14.6%)と「夜間」(14.5%)がほぼ同じ割合で、「昼間」(3.3%)や「午前中」(1.9%)と比べて、かなり高くなっています。会社で夕方に会議があるときは、あまり文字が細かい資料だと、きちんと読んでもらえないかもしれませんね。

図表4「あなたはどのような場面で目が疲れたと感じますか。(お答えはいくつでも)」への回答



図表5「あなたが見えづらくて困った経験があるものを教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



## ■ 身の回りにたくさんある「見えづらい」

「あなたが見えづらくて困った経験があるものを教えてください」(図表5)という質問では、「見えづらくて困った経験はない」という人が 24.9%と、全体の4分の1近い割合です。しかし同時に、多くの人がいろいろなシチュエーションで見えづらさを経験していることがわかりました。

最も割合が高かったのは「説明書の文字」(33.6%)です。ものによっては、小さく折りたたまれた紙に、びっしりと文字が書いてあって、若い人であっても読むのが嫌になることもあるでしょう。しかし、読んでいなくてトラブルが起こったり、逆にトラブルが起こったときに読もうとしても、読みにくかったり、では困りますよね。

「パソコンのメールの文字」(16.6%)、「その他のパソコンで作った文書の文字」(11.1%)、「パソコンの表計算ソフトの文字」(10.5%)、「パソコンのプレゼン資料の文字」(10.5%)などは、画面上で表示する大きさを変更できることもあってか、比較的低い数字です。一方で、「スマートフォン・携帯電話の文字」(30.1%)はかなり高い割合になっています。

また、「薬の注意書きの文字」(24.2%)や「契約書類の文字」(20.7%)といった、場合によっては、読めなかったことが大変な事態につながるようなものに対しても見えづらさを感じている人がそれなりにいる、というも見落とせません。

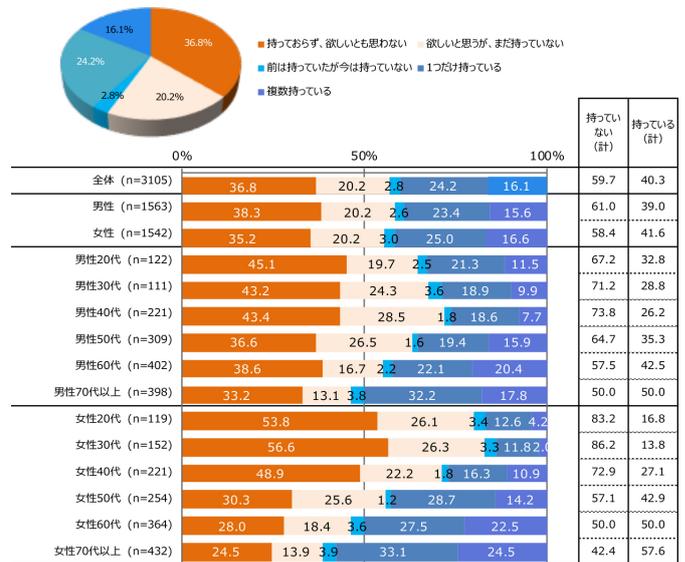
## ■ 若い世代も近距離用のメガネやコンタクトレンズを欲しいと思っている

見えづらさを感じる時、あらゆるものをパソコンのように拡大してみることができればいいのですが、実際はそういきません。そうすると、近くを見るように調整されたメガネやコンタクトレンズを使用するのが一般的な対処法ですが、実際にどのくらいの人を使用しているのでしょうか。

「1つだけ持っている」(24.2%)、「複数持っている」(16.1)を合計すると、持っている人の割合は40.3%でした。年代別で見ると、やはり年齢が高くなるほど、持っている人の割合が高くなるのですが、興味深いのは「欲しいと思うが、まだ持っていない」という回答です。20代の男性は19.7%、20代女性では26.1%と、若い世代でも決して低くない割合になっています。

近くを見るときに何らかの対策をしたいと考えている人は、世代を問わず、それなりの割合がいることがわかります。

図表6「あなたは近距離用(読書やパソコンでの作業などで使う)のメガネやコンタクトレンズを持っていますか。(お答えは1つ)」への回答



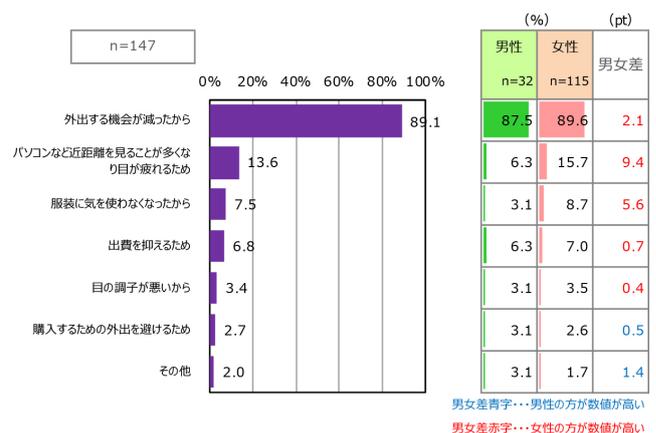
## ■ コロナ禍はコンタクトレンズ使用状況にも影響

コロナ禍によって、人のいろいろな行動に変化が生じましたが、メガネやコンタクトレンズについても変化は起こっているのでしょうか。

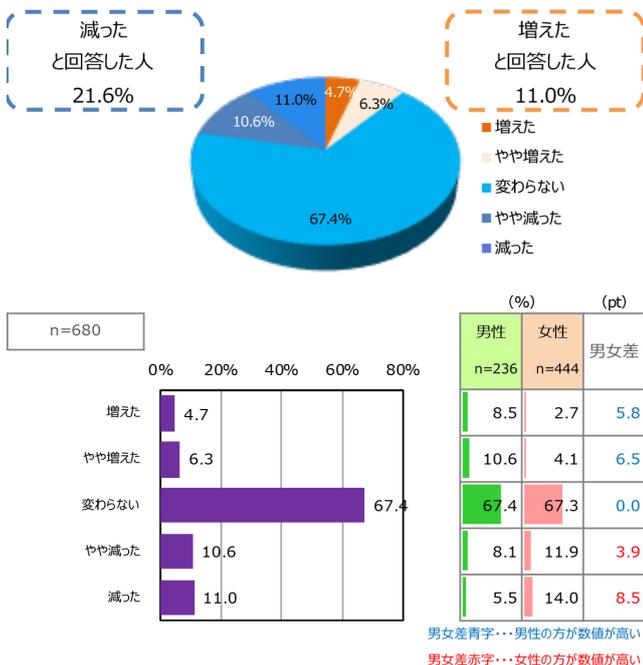
普段からコンタクトレンズを使用している人に「コロナ禍以降、コンタクトレンズをつける頻度に変化はありますか」(図表7)と質問したところ、「増えた」と回答した人が11.0%いた反面、「減った」という人が21.6%とさらに高い割合になっていました。性別で見ると、「増えた」「やや増えた」は男性が多く、「やや減った」「減った」は女性のほうが高いという不思議な結果が出ています。「減った」「やや減った」という人に「使用頻度が減った理由を教えてください」(図表8)と聞くと、「外出の機会が減ったから」(89.1%)という回答が圧倒的に多かったです。

コンタクトレンズはメガネと比べて、日々のケアが重要です。一度使用を減らした人が、コロナ禍が収まったあと、以前と同じように使用するかどうか、気になるところです。

図表8「コロナ禍でコンタクトレンズの使用頻度が減ったと回答した方にお伺いします。使用頻度が減った理由を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



図表7「コンタクトレンズを使用している方にお伺いします。コロナ禍以降、コンタクトレンズをつける頻度に変化はありますか。(お答えは1つ)」への回答



## ■ 年齢的な変化には逆らえないものの……

人によって差はあるものの、年齢的な変化による老眼はすべての人に起こるものです。見えづらくて困った経験や、目や見え方に関して配慮してほしいことなど、目に関する悩みやエピソードを自由回答で聞いたところ、「これまで見ていたのに」と戸惑う人が少なくありませんでした。同時に、見えにくいものに対して、改善を望む声も多く寄せられています。

近年では色の区別がつきにくい色覚異常の人への対応も進んでいますが、それ以外の見えづらさも共有し、社会全体で解決していければ、みんながよりストレスを感じずに生活できるようになるのではないのでしょうか。

### 《 見えづらくて困った経験や、目や見え方に関して配慮してほしいこと 》

#### 【老眼は大変！】

- 最近、時々手元や近くの物へのピントが合わなくなることがあり、「老眼が始まったのかな？」とちょっと気になっています。毎日ではないですし、一日中でもないのですが、どうしたらいいのかなと悩んでいます。(女性・40代)
- なにもかもが以前より見えにくく、文字をしっかりと読むと疲れがひどくなるので、想像で読むようになってしまった。大事な行事や約束事など、勘違いや読み間違いで、ミスが増えた。(女性・50代)
- 老眼にあわせたコンタクトレンズを使用しているが、それでも市販薬の説明書は小さくて見えにくい。QRコードを併せて載せて、画面上で大きい文字で見えるような対策をしてほしいと思う。(女性・50代)

#### 【コロナの影響はこんなところにも】

- リモートワーク用に支給されたのがとてもちいさなノートパソコンで 普段使用している会社のPCとあまりにも違う。画面がちいさく見づらいし、仕事がやりにくい。(女性・40代)
- 公的な通知の文字を大きくしてほしい。最近ではコロナワクチン接種予約券の予約番号があまりにも小さくて、コールセンターとのやり取りに支障があった。(女性・70代以上)
- コロナ禍で講義の聴講はすべてオンラインになった。資料を読むのもパソコン、タブレット、スマホで行うことがほとんどになり、非常に辛い。(女性・70代以上)

#### 【若くても見えづらいことはあります！】

- どの銀行もATMの台が低く、身長が高いせいで画面と顔の距離があり、屈まないと見えない。(男性・20代)
- 乱視でピントが合うまで時間がかかることが多い。蛍光色や派手な色を使われると目がチカチカしてピントが合うまでさらに時間がかかるので、強すぎる色はなるべく使わないで欲しい。(女性・20代)
- テレビの番組表や字幕を見ているととても目が疲れるので表示を大きくして欲しいです。映画のエンドロールのように黒い画面に白い文字は、とても見づらく、目が霞んで疲れるので改善を望んでいます。(女性・30代)
- スマートフォンやパソコンなどを使う機会が増えて、目が疲れやすくなっているため、街中や駅前などにある看板や注意書きは大きな文字で見えやすくしてほしい。(女性・20代)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「目の疲れ・老眼」に関する意識調査を実施。

期間：2021年6月29日～7月2日、インターネットで4,000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](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、<sup>つのだ</sup>)

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp