

【4月「働き方改革」本格始動】“目元ケア”で仕事の効率性アップ!?

## 「ホットアイケア+シエスタ」がおススメ! 新習慣“あたた目スタ”でアイケア改革

オフィスワーカーの3人に1人!? 仕事の効率性を低下させる「ドライアイ」とは

現代人を取り巻く視環境・ライフスタイルの変化と共に患者数も増加している「ドライアイ」。  
本レターでは、ドライアイのアイケア法について、眼科医の高 静花先生にお伺いしました。

### 生産性向上に効果的! 新たなオフィスライフスタイルの広がり

2019年4月1日から「働き方改革関連法」が順次施行され始めました。時間外労働の上限規制が導入され、月45時間・年360時間を原則とした時間外労働の上限が設けられました。各企業が、生産性の向上と業務の効率改善を意識する社内制度・福利厚生制度を導入するなど、新たな動きが見られはじめています。

#### オフィスでお昼寝 シエスタ制度

- ・午後の仮眠休憩時間導入
- ・昼寝ルームの導入



#### PC・スマホNG? IT断食

- ・ペンと紙のみ持ち込みOKの会議
- ・IT機器接触禁止タイムの導入
- ・手書き書類の推奨



#### 体を癒やす福利厚生 マッサージ制度

- ・社内に出張マッサージ師派遣
- ・マッサージルーム完備
- ・朝ヨガの実施



オフィスワーカーの3人に1人が罹患!?  
仕事の効率性に大きく影響する現代病「ドライアイ」とは

#### ドライアイとは?

ドライアイとは、目の表面を覆う涙の量が減ったり、潤す力が低下することで、目の表面の健康が損なわれる疾患です。目の乾燥感だけでなく、かすみや充血、異物感・痛みなど、様々な症状を引き起こします。またドライアイは睡眠の質の低下や労働生産性の低下にも繋がり、年間約3.5日分のロス※1を生じさせると言われています。

※(出典)Osaka Studyより

#### ドライアイの要因に溢れる現代社会

スマートフォンやパソコンなどデジタルデバイスの普及により、日常的にモニターを見続ける時間が長い現代社会。また、エアコンによる乾燥やコンタクトレンズの長時間装着など、ドライアイの要因があふれています。ドライアイはまさに典型的な“現代病”と言えます。

#### ドライアイは、OLの大敵!

日本では、約2,000万人以上ものドライアイの患者がいると言われています。中でもオフィスワーカーは、パソコンを見つめることが多く、常に緊張・ストレスにさらされており、ドライアイのリスクは高いと言えます。また、特に男性よりも女性患者数の方

#### ドライアイの リスクファクター

- 長時間にわたるPC作業
- コンタクトレンズ着用
- 低温度・低湿度の環境
- 男性よりも女性が多い

## 専門家にインタビュー ドライアイ対策法とは!?



大阪大学大学院医学系研究科 視覚先端医学寄附講座  
医学博士 高 静花(こうしずか)先生

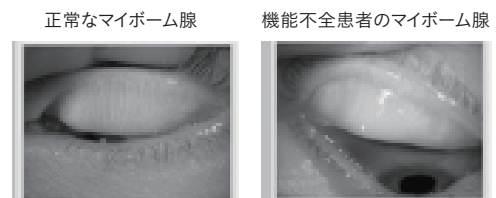
**お仕事でデジタルデバイスを使う方は、  
目を温めて休憩することが、  
ドライアイ対策の近道になります!**

現代の生活環境は情報社会で快適、便利になりましたが、目にとってはいいことばかりではありません。特に環境要因が影響するドライアイについていえば、エアコンがよく効いた低湿度、低温度環境下での長時間にわたる、パソコンやスマートファンなどの**デジタルデバイス作業はドライアイのリスクファクター**となります。ほかにも、コンタクトレンズ装用、女性がドライアイのリスクファクターとして知られています。

涙の最表面には涙のなかの水分の蒸発を防ぐ脂の層があり、マイボーム腺というまぶたの縁に並んでいる腺からその脂が分泌されています。しかし、マイボーム腺の機能がなんらかの原因で低下すると、脂の分泌が悪くなりドライアイの原因となります。また、眼不快感を伴うのが特徴で、**マイボーム腺機能不全**といわれています。

ドライアイは様々な要因により涙の安定性が低下する疾患ですが、さまざまな自覚症状を伴い、また見え方にも異常を生じることがあります。通常の視力検査で1.0の視力が得られていても、より詳しい検査では見え方の質が低下することが知られています。また、ドライアイにより労働生産性が低下すること、症状が強いほど幸福感が低いことも報告されており、**ドライアイは見え方の質、生活の質のいずれにも低下させうる**といえます。

目に関する症状があれば、まずは眼科の受診をすすめます。そして、日常生活のなかで行うドライアイ対策ですが、デジタルデバイスの集中使用は避けてできれば1時間ごとに休憩をはさむのが望ましいでしょう。使用環境を整えることも大事です。またドライアイに影響を与えるマイボーム腺のケアについては日ごろのセルフケアが大事でまずは目の周りをきれいにすること、そして目の周りを温めることにより脂のつまりを解消することができます。お仕事でデジタルデバイスを使う中での休憩のときに、**目の周りを温めて休憩**のはこれらをみなカバーできるので、簡単に行えるいい対策方法のひとつだといえます。



正常な人に比べ、  
マイボーム腺機能不全患者のマイボーム腺(白い線)は  
減少してしまっている

オフィスでも  
できる!

高先生推奨

**ドライアイには目の保温が効果的!**

### 目の周りを温める

目の周りを温めることで、マイボーム腺の詰まりがなくなり、ドライアイが解消されます。蒸したタオルで温めるということは効果的ですが、メイクもしているのでオフィスだとなかなか…という方も多いはず。

そこで、重宝するのが、目の保温ができる「アイマスク」です。手軽で簡単なのでオススメです!



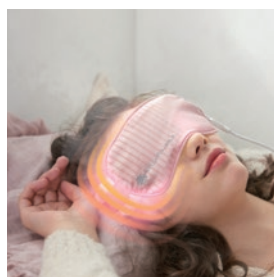
「目を温める」+「目を休める(シエスタ)」  
OLのオフィスライフの新習慣!?  
“あたた目スタ”おすすめグッズ

オフィスワーカーにとって欠かせないホットアイケア。働き方改革の波で広がる  
ホットアイケアとオフィスシエスタを掛け合わせた“あたた目スタ”を手軽に叶えるアイテムをご紹介します。

発売台数  
60万台  
突破!

ヒーター+高保湿性素材で  
疲れた目元をいたわるホットアイマスク

「ルルド めめホットチャージ プラス」



スマホ、読書、ゲームやパソコンなど、  
刺激の多い毎日で疲れた目に効果的。

最高約43.5℃の電熱ヒーターがじんわり目の周りを包み、  
空気中の水分を吸収しやすい生地で、潤いをあたえます。  
やさしく心地よい暖かさで潤いが目の周りを包み込み、  
疲れを癒やします。

【商品スペック】

製品名：ルルド めめホットチャージ プラス

価格：5,500円(税別)

サイズ・重量：約 W205×L100×H15mm / 約 50g

従来品よりも最高 43.5℃ 新設計電熱ヒーターで速暖性がアップ。  
アイマスクのサイズの拡大に加えて、より保湿性の高い綿 100% の生地  
へのリニューアルやフィット感の向上、アロマシート付属など、目元を温  
めながら快適にケアします。

(※アテックス品質管理室が試験。室内温度 25℃、湿度約 63%、10分使用。)

ルルドについて

すべての女性の毎日をハッピーに癒したい。2009年に登場したマッサージクッションの発売以来、おかげさまで  
ルルドシリーズは累計販売台数900万台を突破しました。癒しの総合ブランドとして、女性の毎日をいろんな  
シーンで支える様々なアイテムがラインナップ。使って癒されるだけでなく、かわいくてトキメキあふれる、そんな  
アイテムをこれからもお届けします。



ご取材対応可能なこと

商品画像ご提供・リリース 株式会社アテックス 担当者インタビュー

大阪大学大学院医学系研究科 医学博士 高 静花 先生インタビュー

※スケジュール・内容によってはお受けしかねることもございます。

| 本レターに関するお問い合わせ |

株式会社アテックス 広報担当：栗屋・田代 MAIL：kuriya@atex-net.co.jp TEL：06 6799 8106 / FAX：06 6799 8116