



「目の健康についてのアンケート」まとめ①

パソコンやスマホの普及により目を酷使する機会が増え、「スマホ老眼」という言葉も登場している昨今、気になる目の健康について全国の女性に聞いた。

【メガネやコンタクトレンズの利用度、どのような機能のついたメガネを利用しているか、度付きメガネの購入金額】

普段、メガネやコンタクトレンズを利用している女性は全体の72.2%。

内訳は、「メガネとコンタクトレンズを使い分け」が49.4%と最も多く、「メガネのみを利用」は45.6%。

メガネとコンタクトを使い分けしているのは30代以下の女性に多く、年代が上がるにつれ「メガネのみを利用」の割合が増え、60代以上は約8割。

メガネ利用者のうち、ブルーライトカットメガネ(PCメガネ)やUVカットメガネを利用しているのは約2割程度だった。

老眼鏡利用は50代で約3割、60代以上で約4割程度。

度付きメガネ利用者に、度付きのメガネをフレームとレンズ合わせて1本いくぐらいで購入することが多いか聞いたところ、「1万円未満」が約4割。

年代が若いほど「1万円未満」の割合が多くなり、30代以下は約半数が1万円以下で購入している。

【スマートフォンの所有率、1日に何時間スマホを見ているか、ブルーライト対策を行っているか、行っているブルーライト対策】

スマートフォンの所有率は全体の82.0%。30代以下の9割超、40代・50代の約8割がスマートフォンを持っている。60代以上は55.4%と少な目だが半数は超えている。

スマートフォンを持っている人に、一日何時間スマートフォンを見ているか聞いたところ、「2時間未満」と「2時間以上」がほぼ半々。

50代以上は「2時間未満」が約6～7割、30代以下は「2時間以上」が約7割で、若い年代ほど1日に長時間スマホを見ている。30代以下では「6時間以上」も1割。

スマートフォンを持っている女性のうち、ブルーライト対策を行っているのは26.8%。

対策を行っている人に、具体的にどんなことをしているのかを選択肢を挙げて聞いたところ、「スマホのディスプレイの明るさを弱くする」66.3%、「スマホにブルーライトをカットする液晶保護フィルムを貼る」45.0%、「ブルーライトをカットするメガネを使う」35.4%がトップ3だった。

【日常的にパソコン作業を行っているか、1日に何時間パソコン作業を行っているか、ブルーライト対策を行っているか、行っているブルーライト対策】

日常的にパソコン作業を行っているのは全体の65.7%。30代以下は約6割、40代以上は約7割と上の年代のほうがパソコン作業を行っている割合が多い。

日常的にパソコン作業を行っている人に、一日何時間パソコン作業を行っているか聞いたところ、「4時間未満」と「4時間以上」がほぼ半々。

50代は「4時間未満」が約6割、60代以上は「4時間未満」が約8割。30代以下は「4時間以上」が約7割と、スマホ利用時間と同様、若い年代のほうが長時間パソコン作業を行っているが、これは40代以下にフルタイム勤務の女性が多いことと関連しているだろう。働き方別で見ると、フルタイム勤務の女性の約8割が1日に4時間以上パソコン作業を行っている。

日常的にパソコン作業を行っている女性のうち、ブルーライト対策を行っているのは25.7%で、スマホのブルーライト対策者と同じような割合。

対策を行っている人に、具体的にどんなことをしているのかを選択肢を挙げて聞いたところ、「ブルーライトをカットするメガネを使う」70.2%、「パソコンのディスプレイの明るさを弱くする」44.0%、「パソコンの使用中に休憩をきちんととる」22.5%がトップ3だった。



「目の健康についてのアンケート」まとめ②

【目の健康状態や見え方に関して気になることがあるか】

日頃、目の健康状態や見え方に関して、気になることが「ある」と答えた女性は43.7%。「まあある」も含めると実に86.4%にものぼる。

特に50代は「ある」+「まあある」が92.0%とほかの年代に比べて約6～9ポイント高く、辛さや悩みを多く抱えている世代だ。

「スマホやパソコンの利用時間」と「目の健康に関して気になることがあるかどうか」の関連性を見ると、ともに長時間利用者の方が気になることが「ある」と答えた割合が高く、明らかな関連性が見られる。

【目の健康状態や見え方に関して気になること、感じている目の不調の原因として心当たりがあるもの】

目の健康状態や見え方に関して、気になることが「ある」or「まあある」と答えた人に、具体的にどんなことが気になるか、選択肢を挙げて複数回答で聞いたところ、

30代以下では、「疲れ目」「渇き目」「視力低下」「眼精疲労から来るとされる頭痛・肩こり」が上位に。

40代になると、「かすんで見える」「小さな文字が見えづらい」といった老眼の始まりと関連していそうな症状の割合が増える。

50代では、「小さな文字が見えづらい」「ピントが合いづらい」の割合が増え、より老眼的な症状が本格的になる。

これらの感じている目の不調の原因として、心当たりがあるものを、選択肢を挙げて複数回答で聞いたところ、トップは「加齢」66.9%。

次いで「長時間のパソコン操作」43.4%、「長時間のスマートフォン操作」37.1%が続く。

「スマホやパソコンの利用時間」と「目の不調」の関連性を見ると、長時間利用者の方がほぼすべての症状に関して、不調を感じる割合が高くなっている。

【目の健康を意識して日常的に利用しているアイテム、市販の目薬購入時の重視ポイント、目の健康を意識して日常的にしていること、目の健康について気になること・知りたいこと】

目の健康を意識して日常的に利用しているアイテムは、「市販の目薬」53.2%、「加湿器」18.2%、「ツボ押し」17.6%がトップ3。

スマホやパソコンの利用時間別に見たところ、スマホ利用時間が長い人は「加湿器」「ツボ押し」「空気清浄機」、パソコン利用時間が長い人は「加湿器」「アイマスク」の割合が5ポイントほど高いものの、さほど差はない。

市販の目薬を利用している人に、目薬購入時の重視ポイントを聞いたところ、「効能」79.3%、「価格」54.2%、「さし心地」34.4%が上位に。

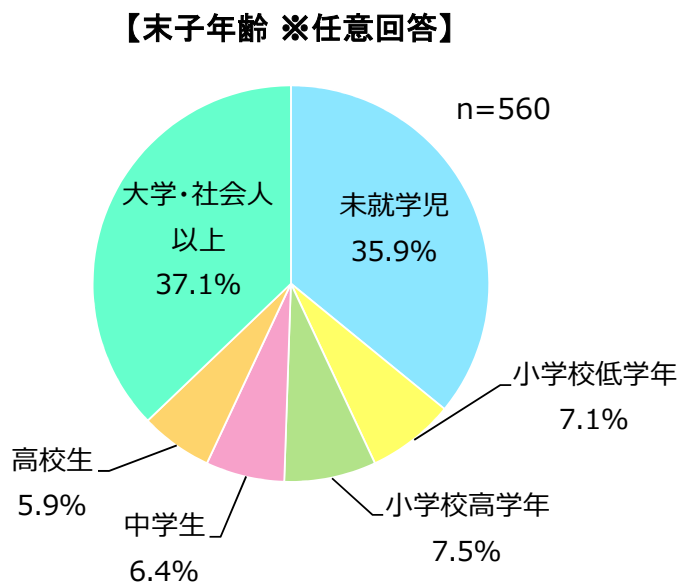
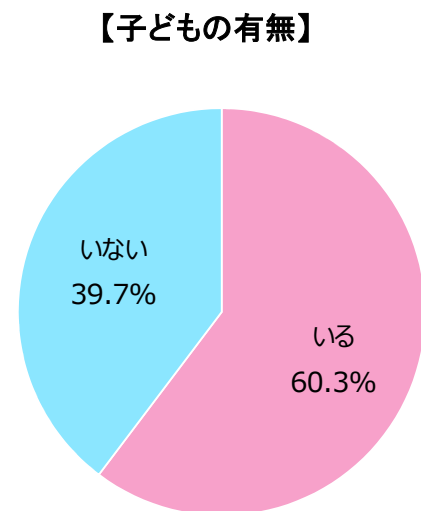
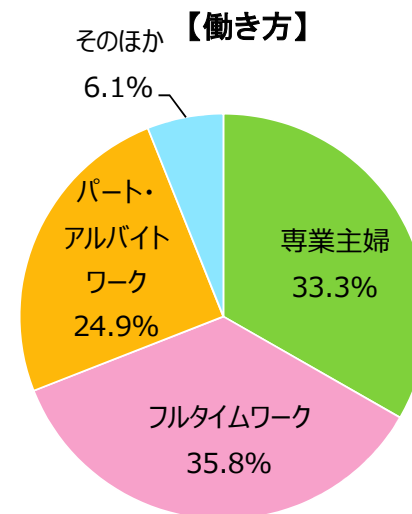
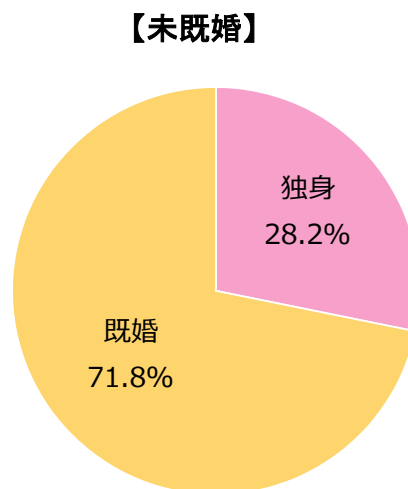
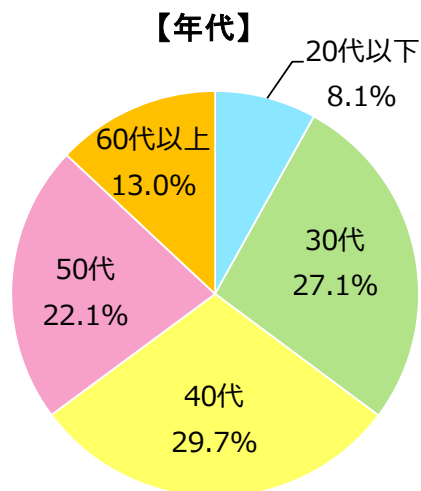
年代別で見ると、若い年代ほど「価格」や「容量」を重視する割合が高く、コスパ重視。

目の健康を意識して、日常的にしていることを、選択肢を挙げて複数回答で聞いたところ、「ときどき遠くを見る」32.4%、「目のツボ押し・マッサージをする」31.3%、「十分な睡眠をとる」28.6%がトップ3。若い年代ほど「エアコンの風に直接当たらないようにする」「まばたきの回数を増やす」など渇き目対策と思われる項目の割合が高い。一方で、「定期的に眼科検診をうける」「ときどき緑を見る」の割合は、年代が上がるほど割合が高くなる。フリーアンサーでも、「視力回復によいとテレビでやっていたマッサージをしている(27歳)」「鮭を胡麻油で焼いて食べると老眼に良いそうなので予防で毎日食べている(33歳)」「ブルーベリーを食べるように心がけている(41歳)」など様々な声が寄せられた。

一方で、目の健康について気になること、知りたいことをフリーアンサーで聞いたところ、「少しでも乾燥を感じたらすぐに目薬をさすようにしているが、さしすぎはよくないのか？(22歳)」「眼球運動は実は目に悪いって本当？(35歳)」「冷やすのがいいのか、温めるのがいいのか？(37歳)」「レーシックは安全なのか？(40歳)」「高齢になるとコンタクトレンズは使用しない方がいいと聞いたが、本当？(58歳)」「白内障の手術のタイミングがわからない(66歳)」など、実に様々な声が寄せられ、目の健康について正しい情報が不足している実態が浮き彫りになった。



「目の健康についてのアンケート」回答者プロフィール



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	83	4.3
2	青森県	5	0.3
3	岩手県	6	0.3
4	宮城県	105	5.4
5	秋田県	2	0.1
6	山形県	4	0.2
7	福島県	20	1.0
8	茨城県	7	0.4
9	栃木県	41	2.1
10	群馬県	5	0.3
11	埼玉県	102	5.3
12	千葉県	112	5.8
13	東京都	294	15.3
14	神奈川県	180	9.3
15	新潟県	7	0.4
16	富山県	6	0.3
17	石川県	10	0.5
18	福井県	2	0.1
19	山梨県	5	0.3
20	長野県	2	0.1
21	岐阜県	7	0.4
22	静岡県	14	0.7
23	愛知県	110	5.7
24	三重県	10	0.5
25	滋賀県	17	0.9
26	京都府	40	2.1
27	大阪府	239	12.4
28	兵庫県	178	9.2
29	奈良県	9	0.5
30	和歌山県	14	0.7
31	鳥取県	1	0.1
32	島根県	1	0.1
33	岡山県	46	2.4
34	広島県	29	1.5
35	山口県	2	0.1
36	徳島県	3	0.2
37	香川県	8	0.4
38	愛媛県	71	3.7
39	高知県	2	0.1
40	福岡県	55	2.9
41	佐賀県	2	0.1
42	長崎県	1	0.1
43	熊本県	22	1.1
44	大分県	2	0.1
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	46	2.4
47	沖縄県	0	0.0
	全体	1927	100.0

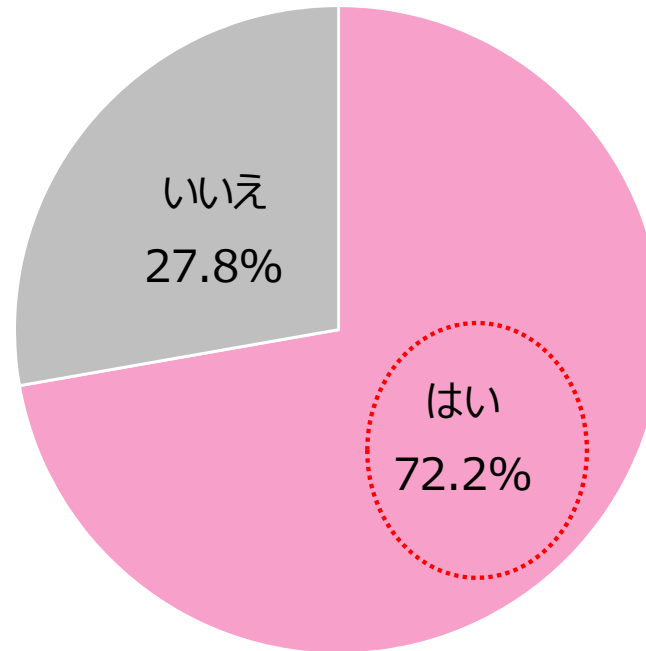


【設問一覧】

- Q1. あなたは普段、メガネ(度なしも含む)やコンタクトレンズを利用していますか？
- Q2. はいと答えた方、何を利用していますか？
- Q3. メガネを利用している方、どのような機能のついたメガネを利用していますか？あてはまるものをいくつでも
- Q4. 度付きのメガネをお持ちの方、度付きのメガネは、フレームとレンズ合わせて一本いくぐらいで購入することが多いですか？
- Q5. あなたはスマートフォンを持っていますか？
- Q6. スマートフォンを持っている方、一日何時間スマートフォンを見ていますか？
- Q7. スマートフォンを持っている方、ブルーライト対策を行っていますか？
- Q8. ブルーライト対策を行っている方、どのような対策を行っていますか？あてはまるものをいくつでも
- Q9. あなたは日常的にパソコン作業を行っていますか？
- Q10. 日常的にパソコン作業を行っている方、一日何時間パソコン作業を行っていますか？
- Q11. 日常的にパソコン作業を行っている方、ブルーライト対策を行っていますか？
- Q12. ブルーライト対策を行っている方、どのような対策を行っていますか？あてはまるものをいくつでも
- Q13. 日頃、自身の目の健康状態や見え方に関して、気になることがありますか？
- Q14. ある・まああると答えた方、具体的にどんなことが気になりますか？あてはまるものをいくつでも
- Q15. 上記で選択したあなたが感じている目の不調の原因で、心当たりがあるものは？あてはまるものをいくつでも
- Q16. 目の健康を意識して、あなたが日常的に利用しているアイテムは？あてはまるものをいくつでも
- Q17. 市販の目薬を利用している方、目薬を選ぶときに重視しているポイントは？あてはまるものをいくつでも
- Q18. 目の健康を意識して、あなたが日常的にしていることは？あてはまるものをいくつでも
- Q19. 目の健康のために、特にあなたがこだわっていることがあれば教えてください
- Q20. 目の健康について気になること、知りたいことがあれば、自由にお書きください



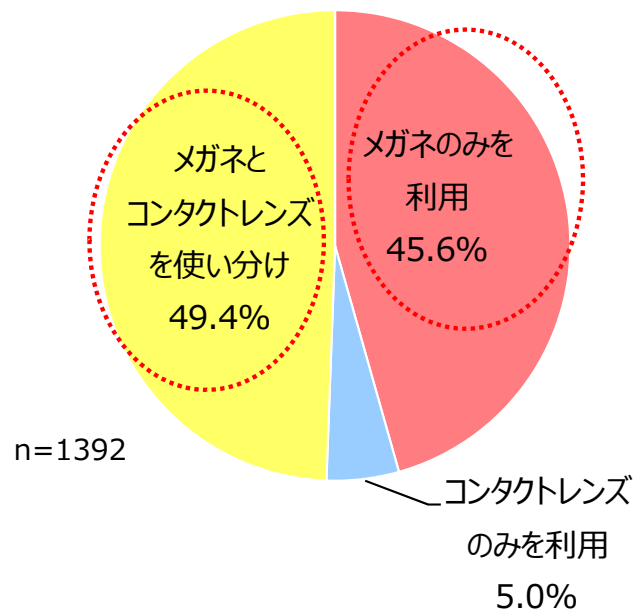
Q1. あなたは普段、メガネ(度数しも含む)やコンタクトレンズを利用していますか？



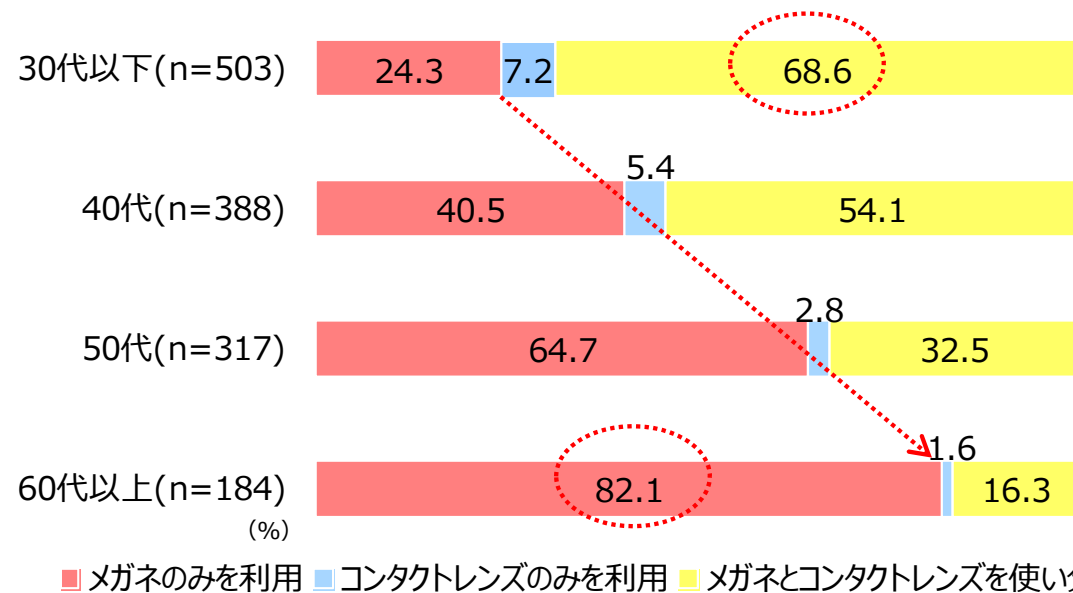


Q2. はいと答えた方、何を利用していますか？

【全体】



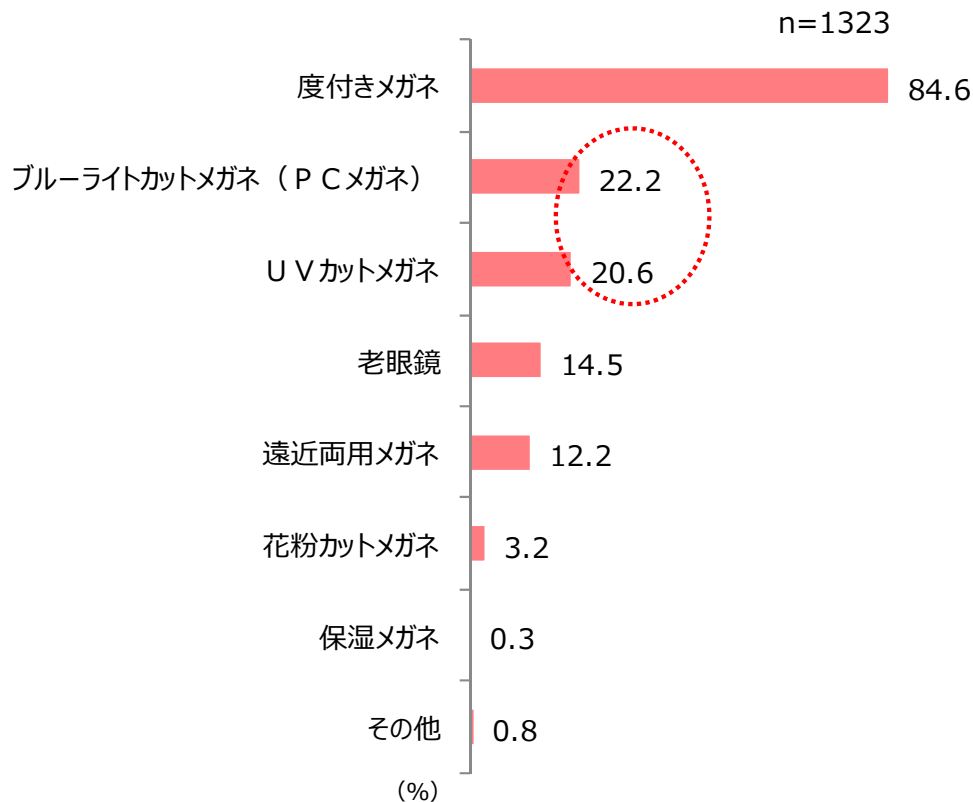
【年代別】



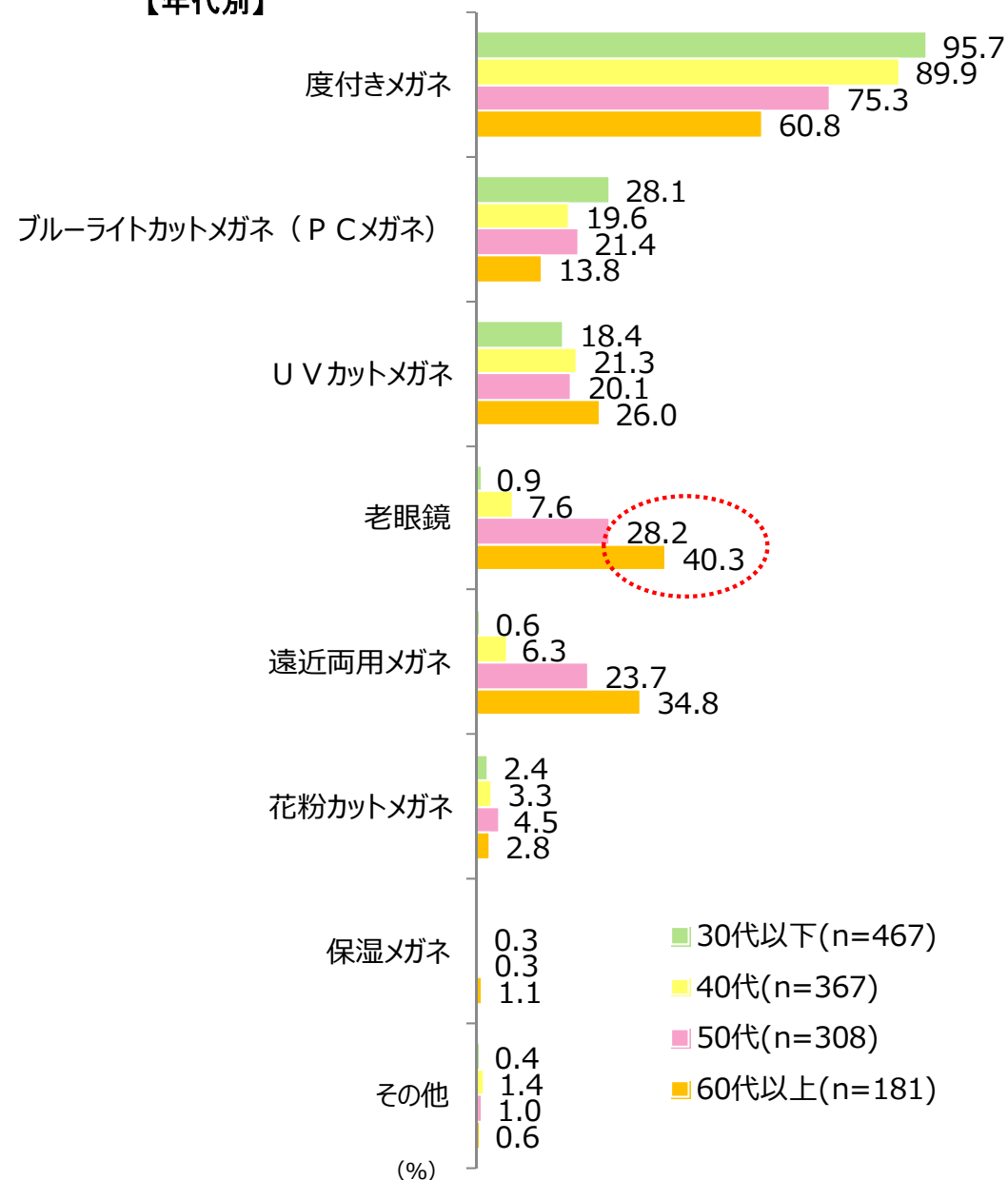


Q3. メガネを利用している方、どのような機能のついたメガネを利用していますか？あてはまるものをいくつでも

【全体】

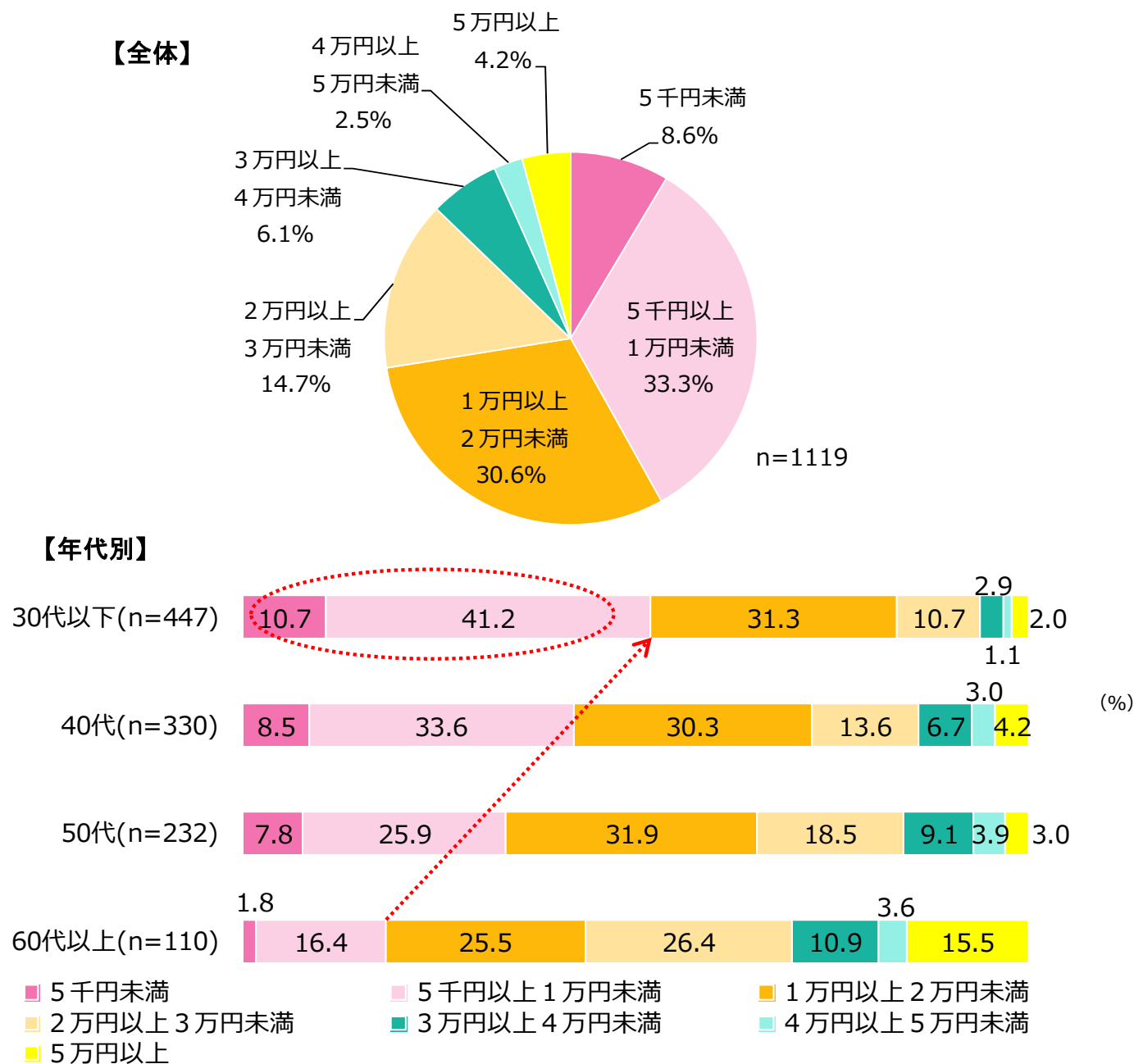


【年代別】





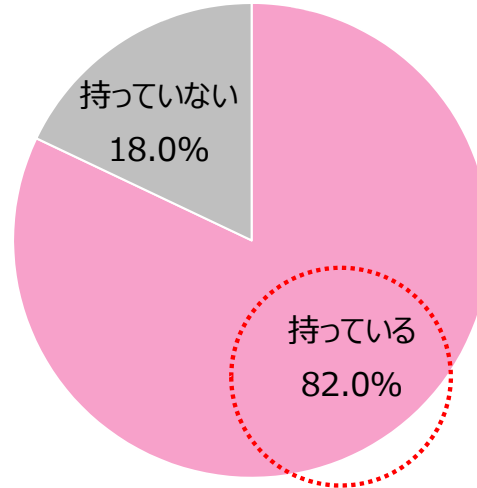
Q4. 度付きのメガネをお持ちの方、度付きのメガネは、フレームとレンズ合わせて一本いくらぐらいで購入することが多いですか？



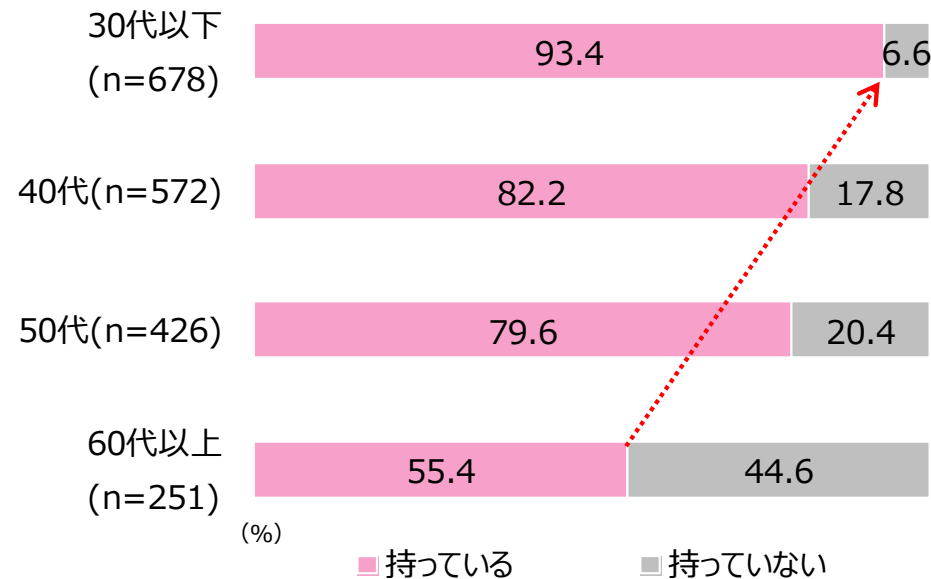


Q5. あなたはスマートフォンを持っていますか？

【全体】

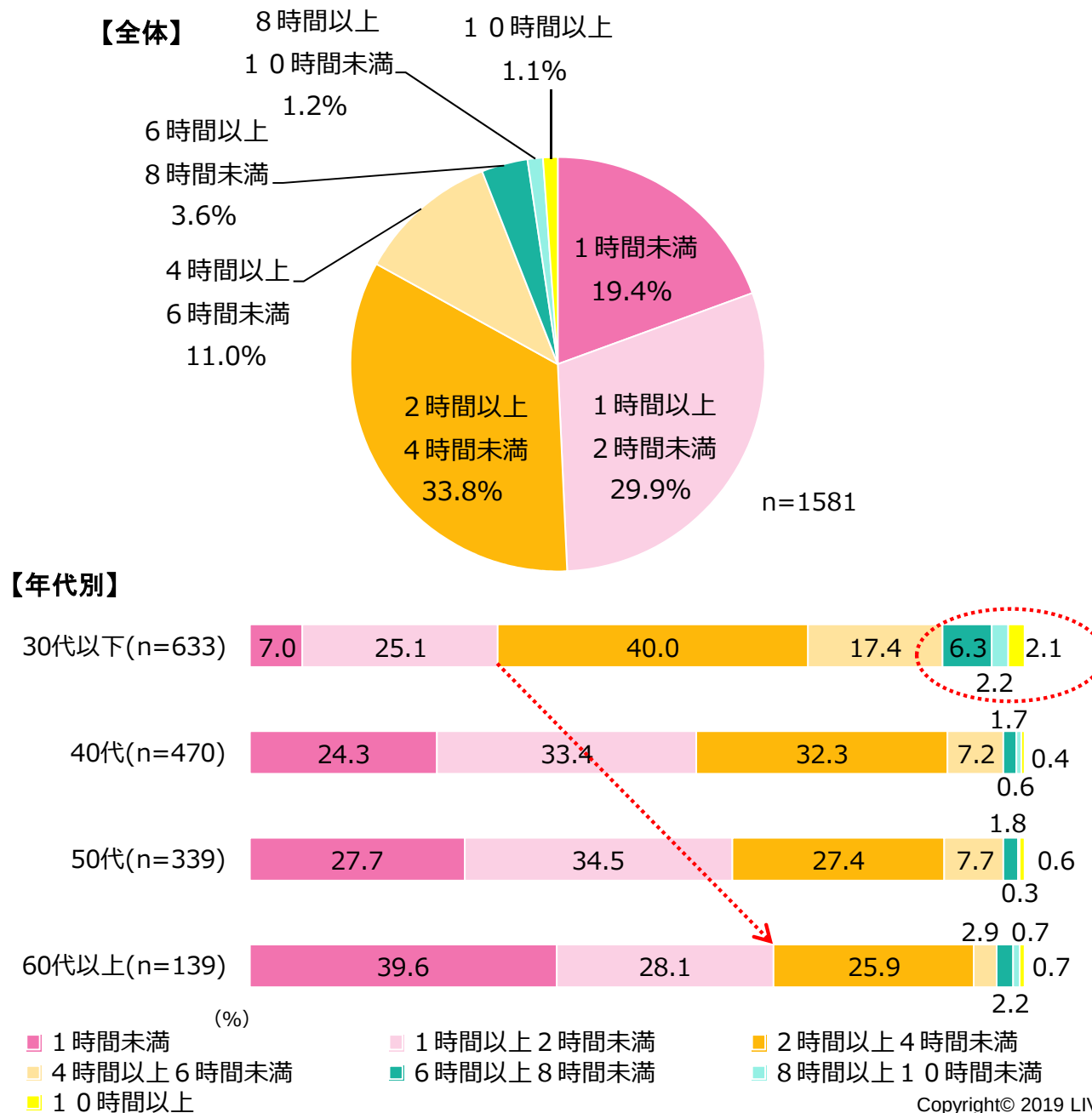


【年代別】



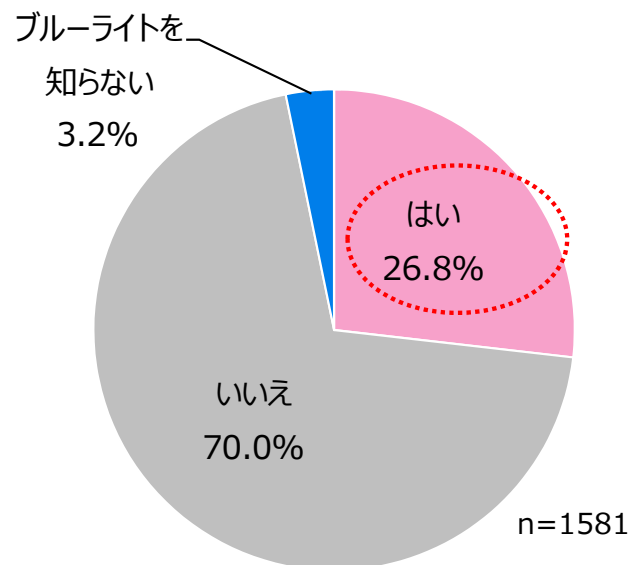


Q6. スマートフォンを持っている方、一日何時間スマートフォンをしていますか？

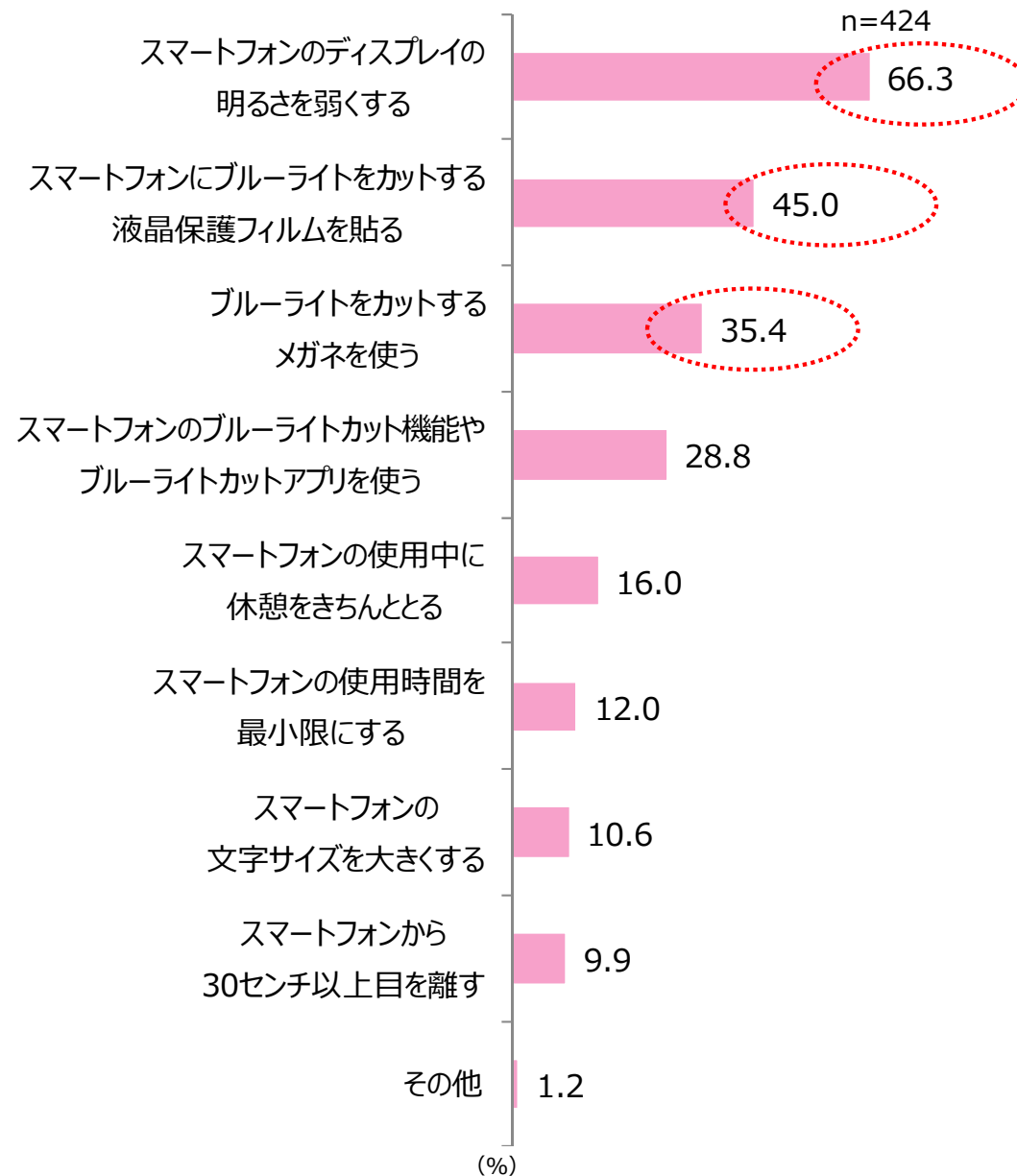




Q7. スマートフォンを持っている方、ブルーライト対策を行っていますか？



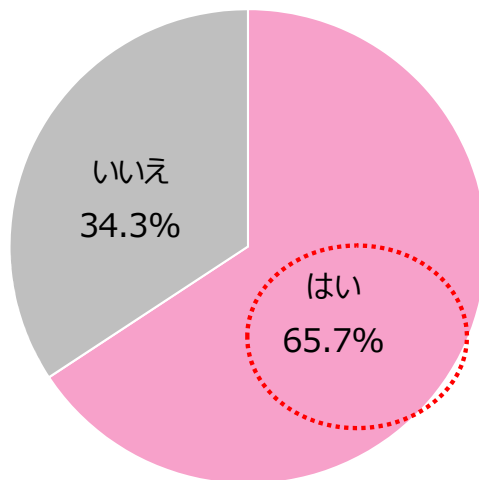
Q8. ブルーライト対策を行っている方、どのような対策を行っていますか？
あてはまるものをいくつか



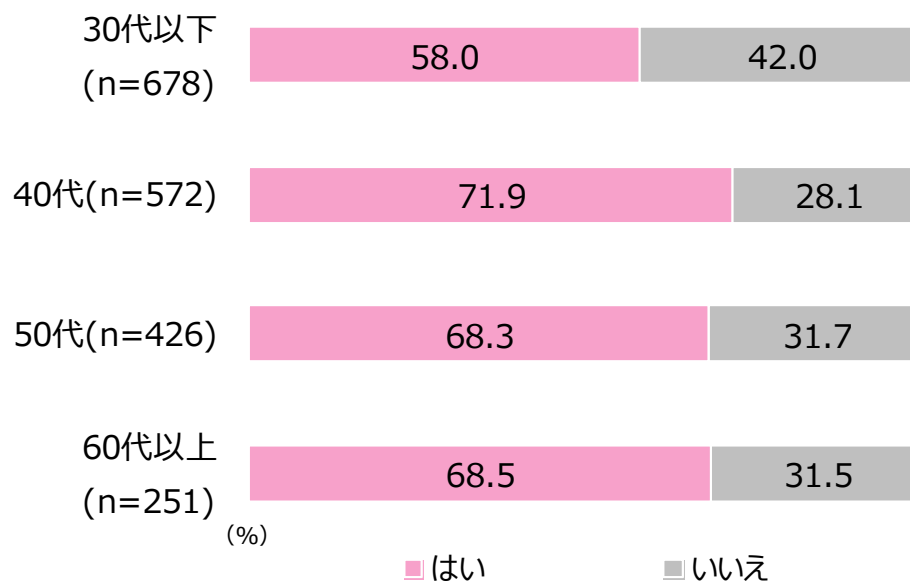


Q9. あなたは日常的にパソコン作業を行っていますか？

【全体】



【年代別】



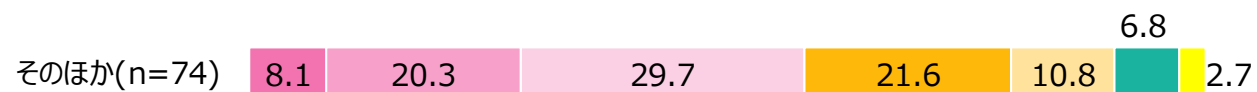
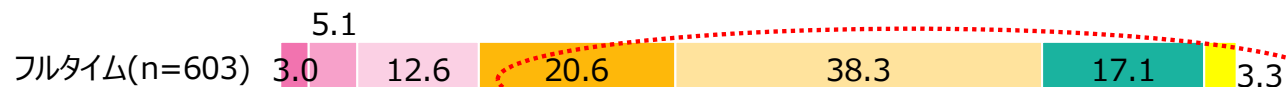
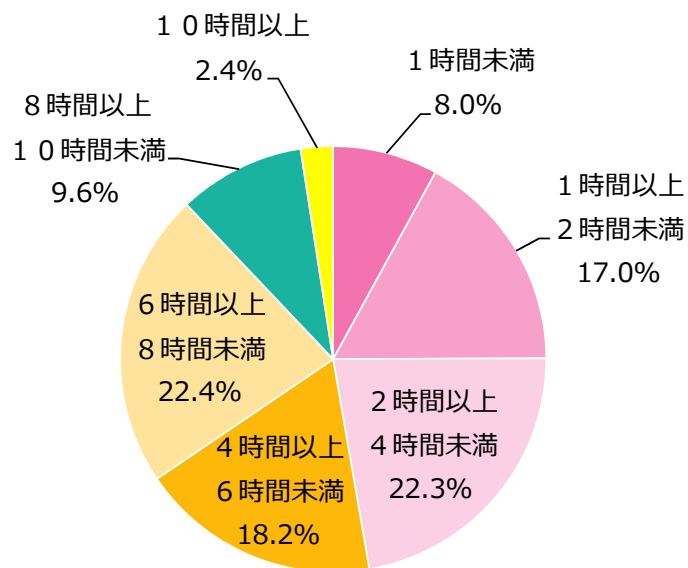


Q10. 日常的にパソコン作業を行っている方、一日何時間パソコン作業を行っていますか？

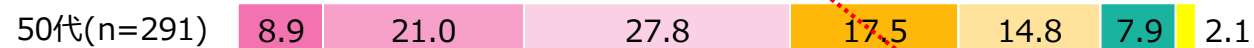
【働き方別】

【全体】

n=1267



【年代別】



■ 1時間未満

■ 4時間以上6時間未満

■ 10時間以上

(%)

■ 1時間以上2時間未満

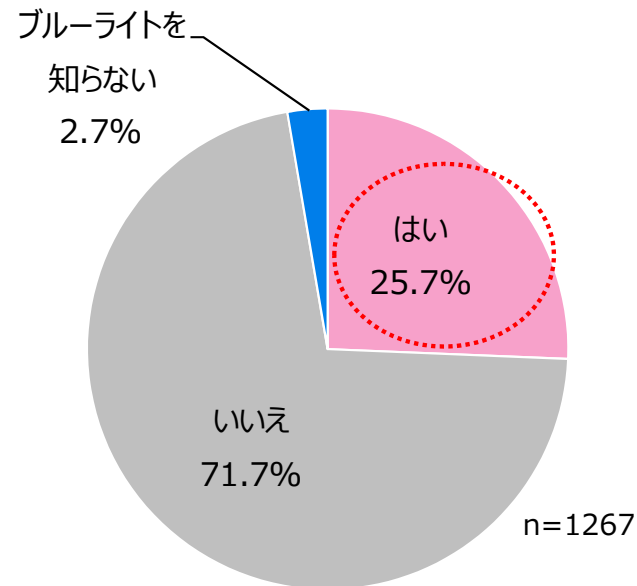
■ 6時間以上8時間未満

■ 2時間以上4時間未満

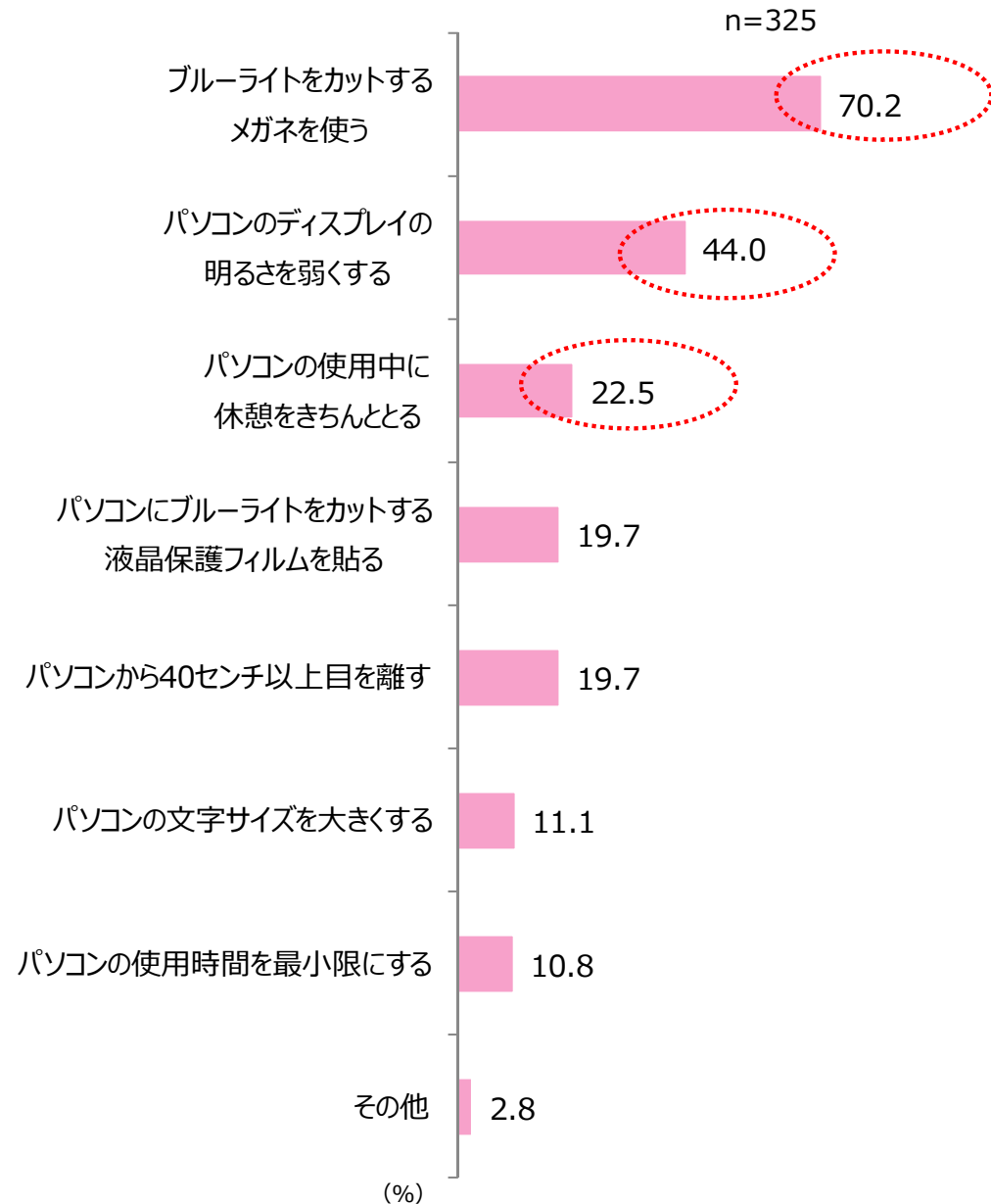
■ 8時間以上10時間未満



Q11. 日常的にパソコン作業を行っている方、ブルーライト対策を行っていますか？



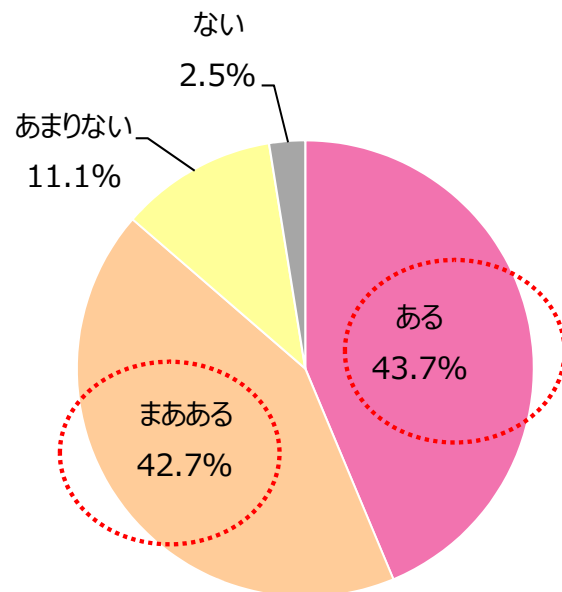
Q12. ブルーライト対策を行っている方、どのような対策を行っていますか？
あてはまるものをいくつでも



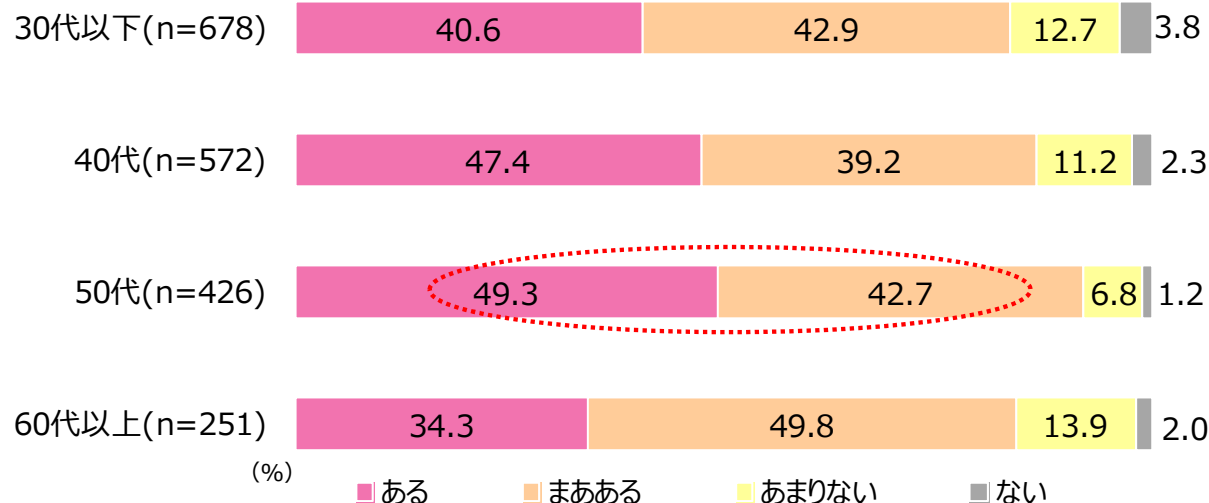


Q13. 日頃、自身の目の健康状態や見え方に関して、気になることがありますか？

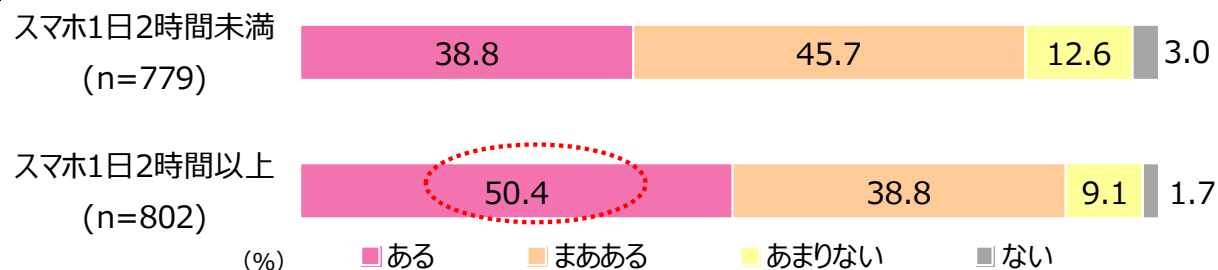
【全体】



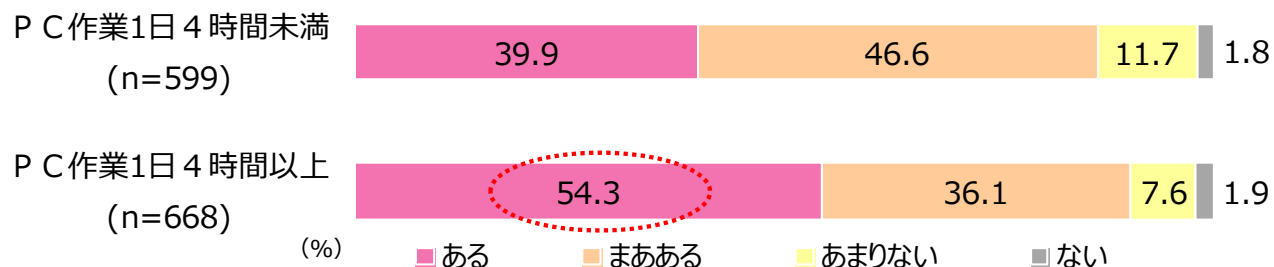
【年代別】



【スマホ時間別】



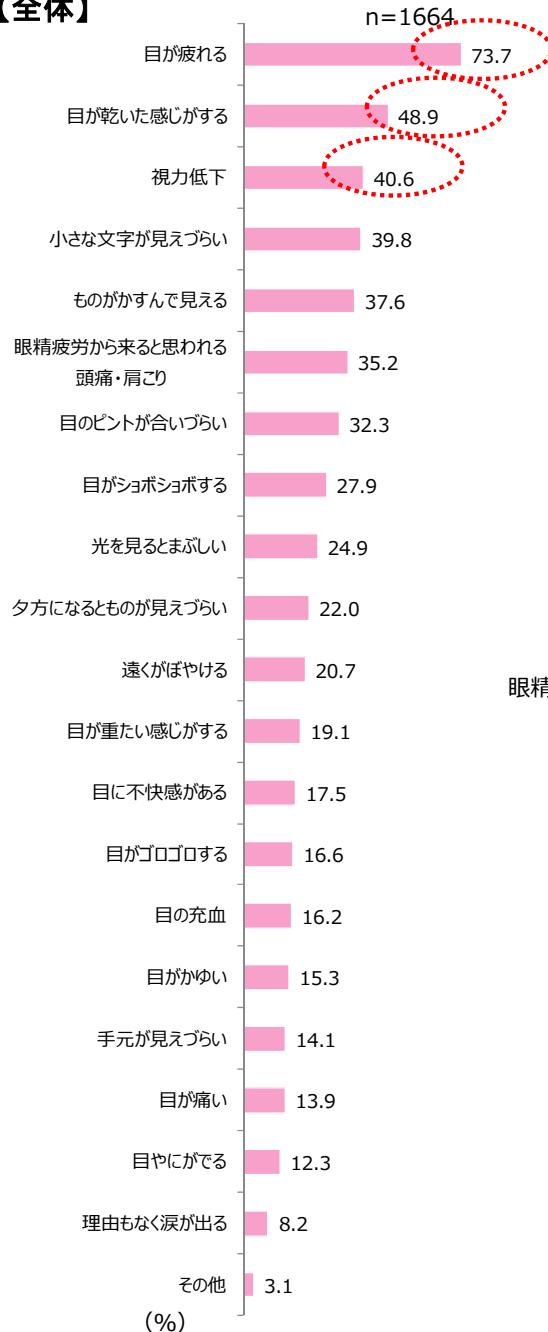
【PC時間別】





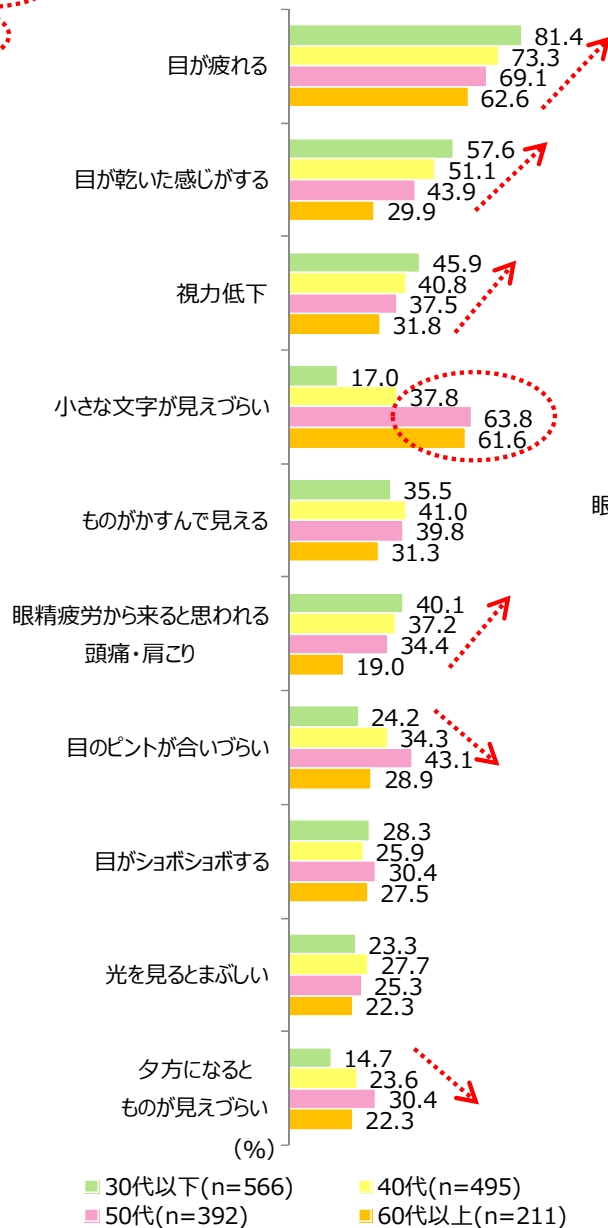
Q14. ある・まああると答えた方、具体的にどんなことが気になりますか？あてはまるものをいくつか

【全体】



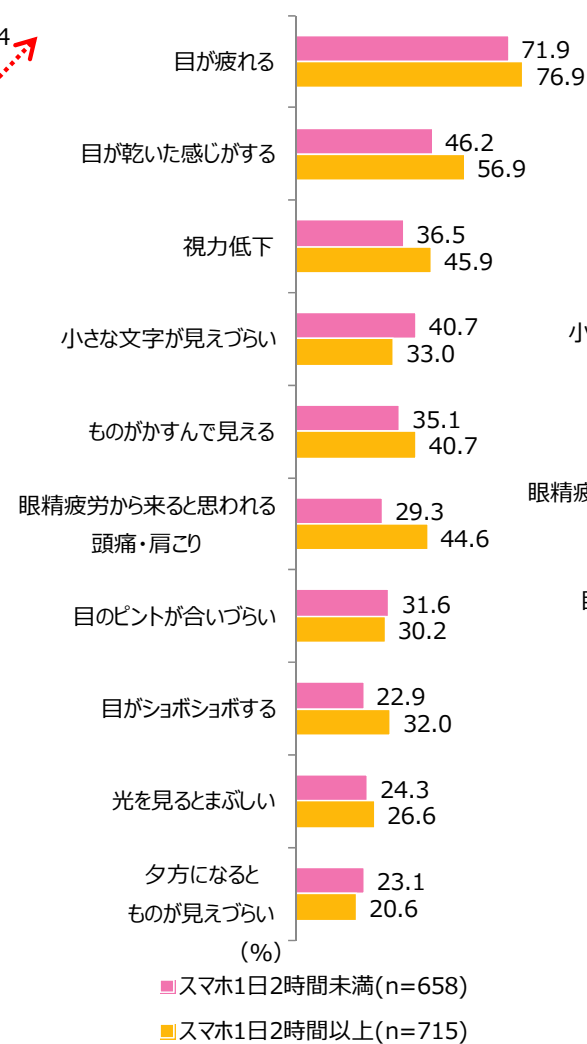
【年代別】

※全体の上位10項目まで



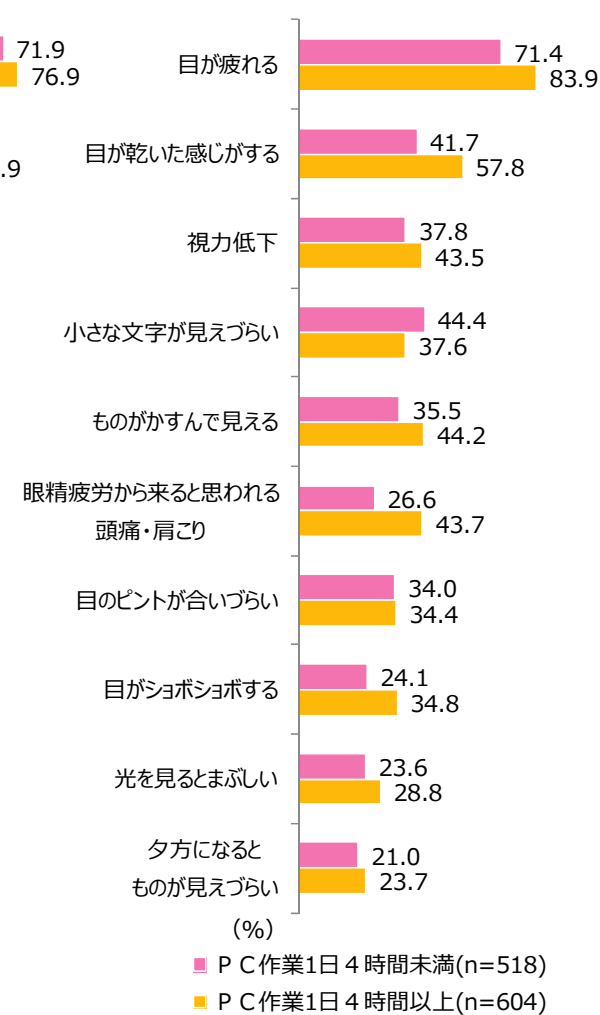
【スマホ時間別】

※全体の上位10項目まで



【PC時間別】

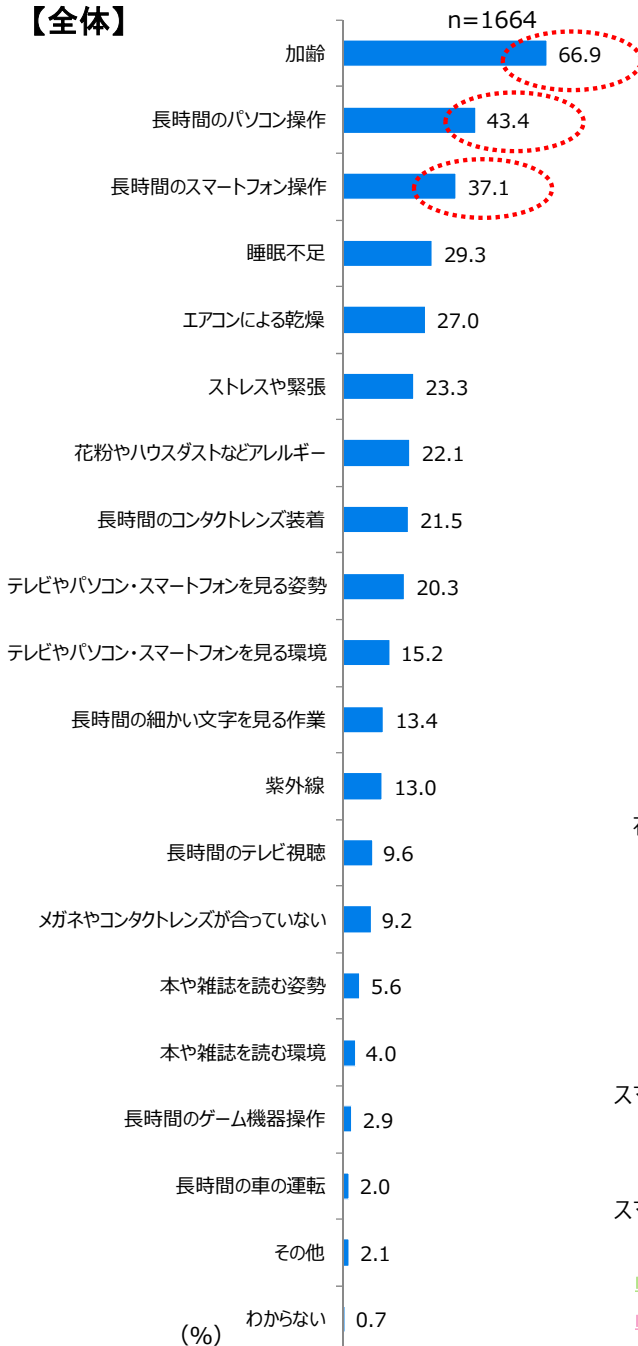
※全体の上位10項目まで





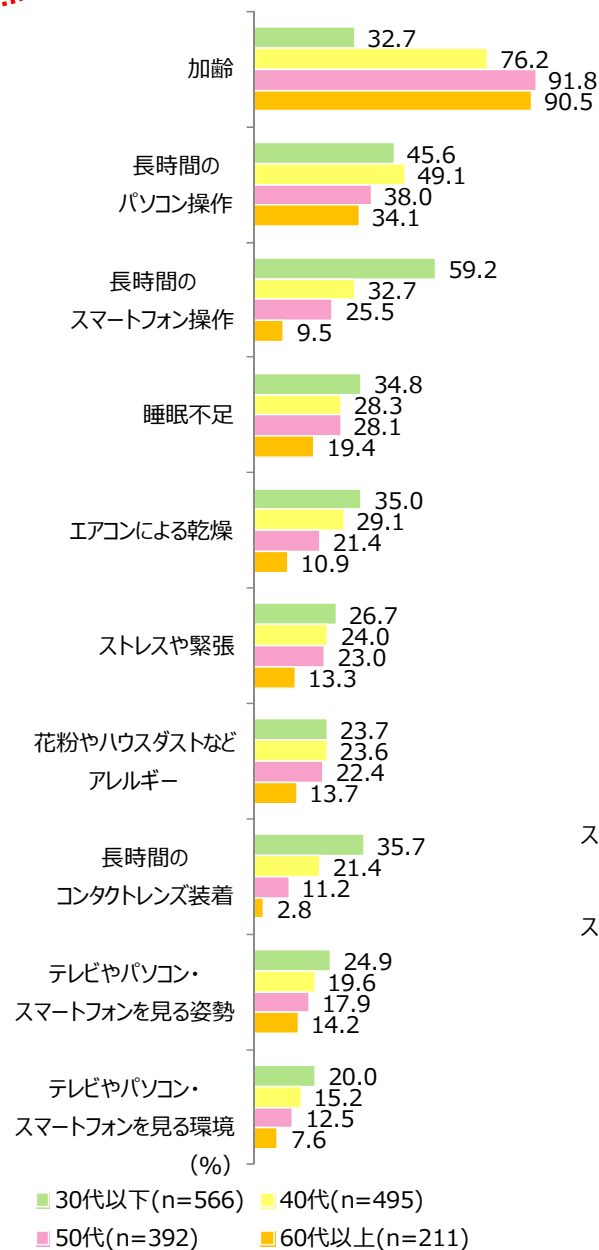
Q15. 上記で選択したあなたが感じている目の不調の原因で、心当たりがあるものは？あてはまるものをいくつか

【全体】



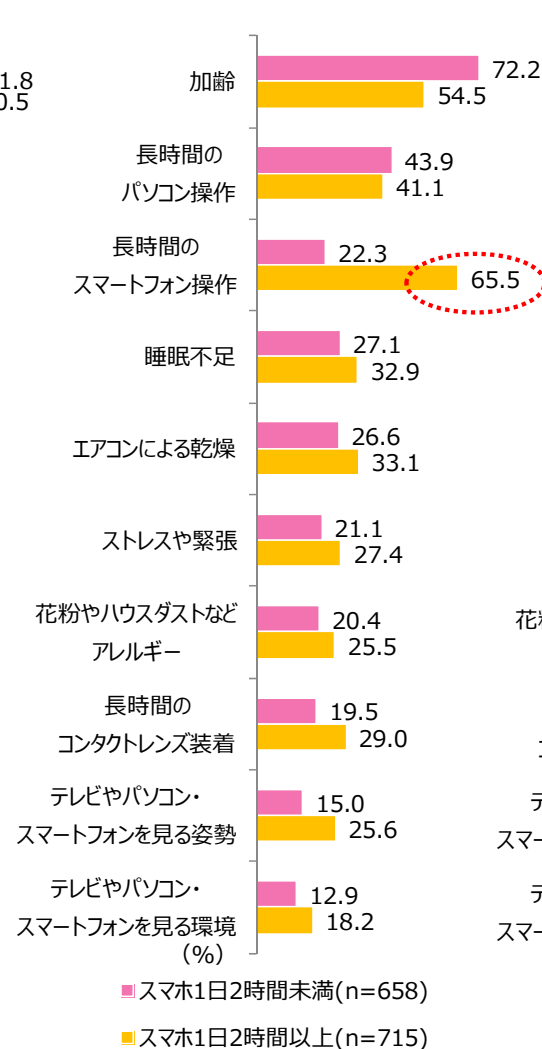
【年代別】

※全体の上位10項目まで



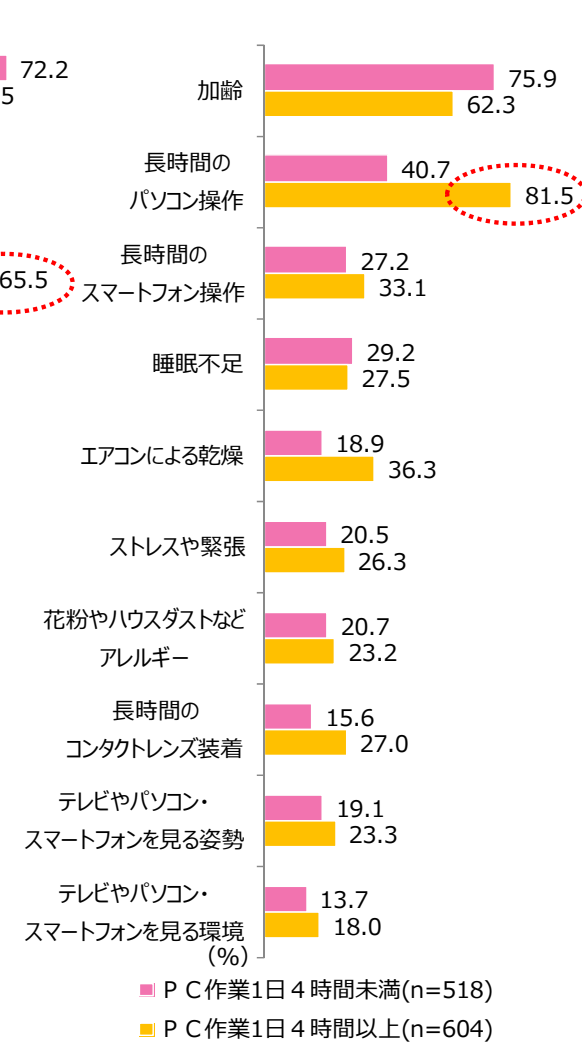
【スマホ時間別】

※全体の上位10項目まで



【PC時間別】

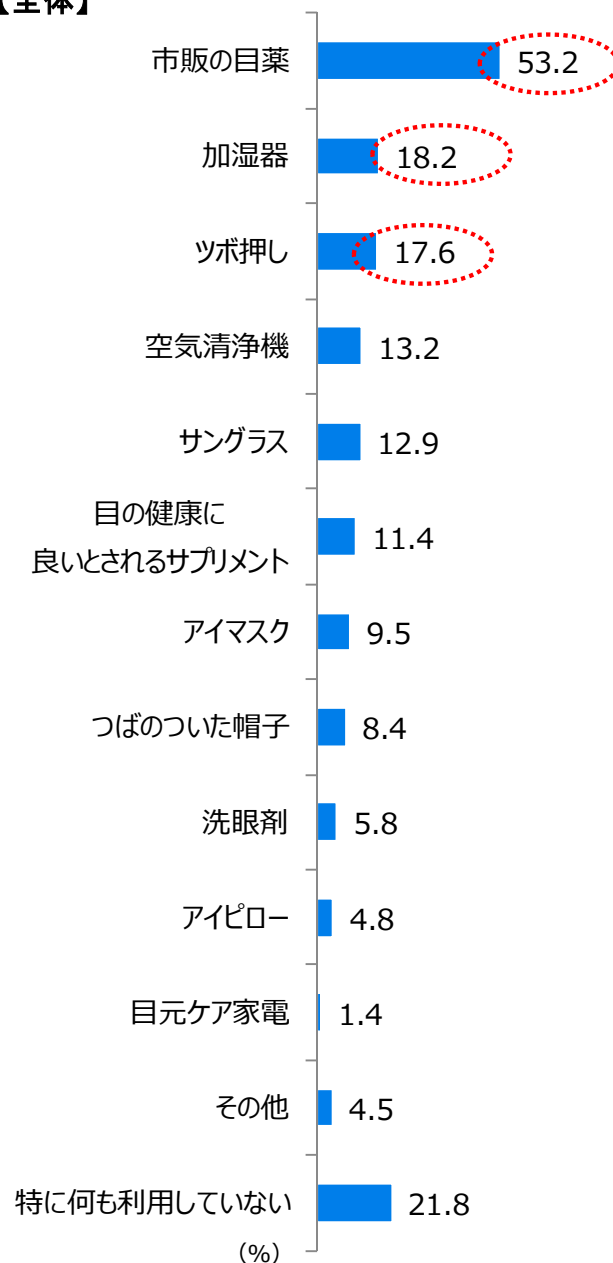
※全体の上位10項目まで



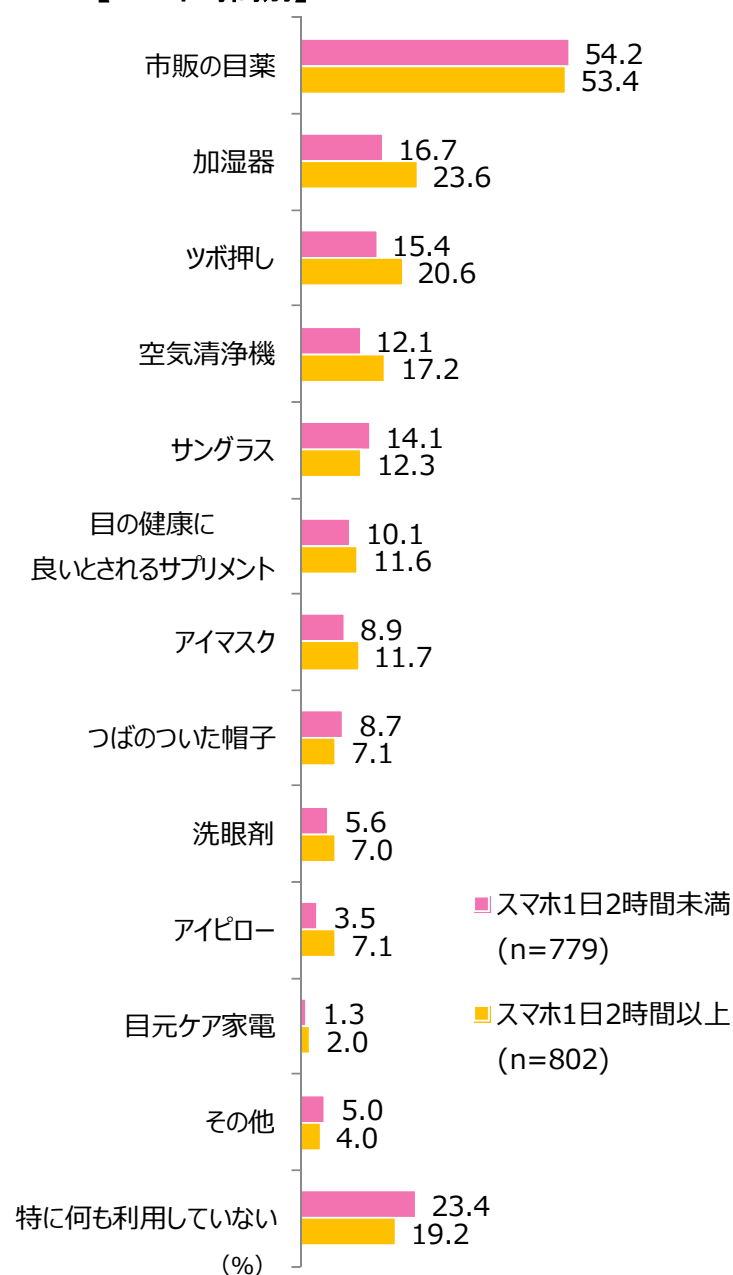


Q16. 目の健康を意識して、あなたが日常的に利用しているアイテムは？あてはまるものをいくつか

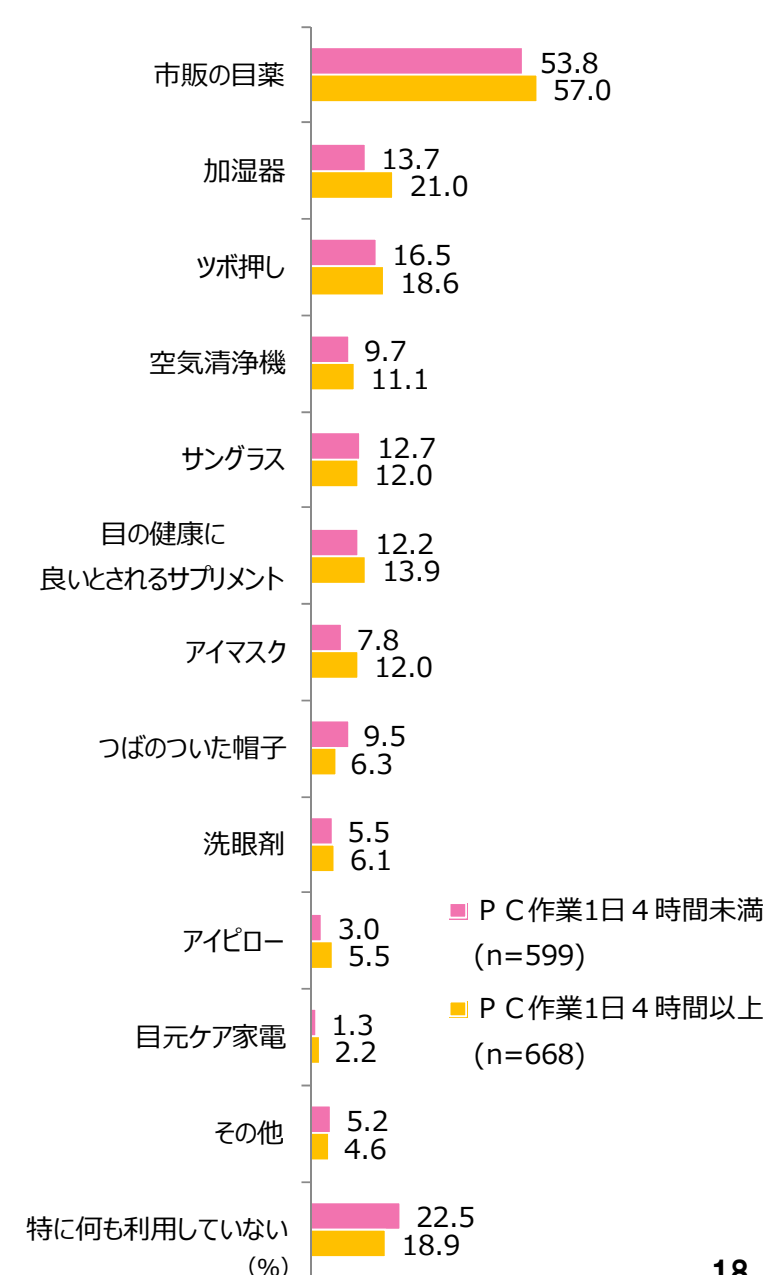
【全体】



【スマホ時間別】



【PC時間別】





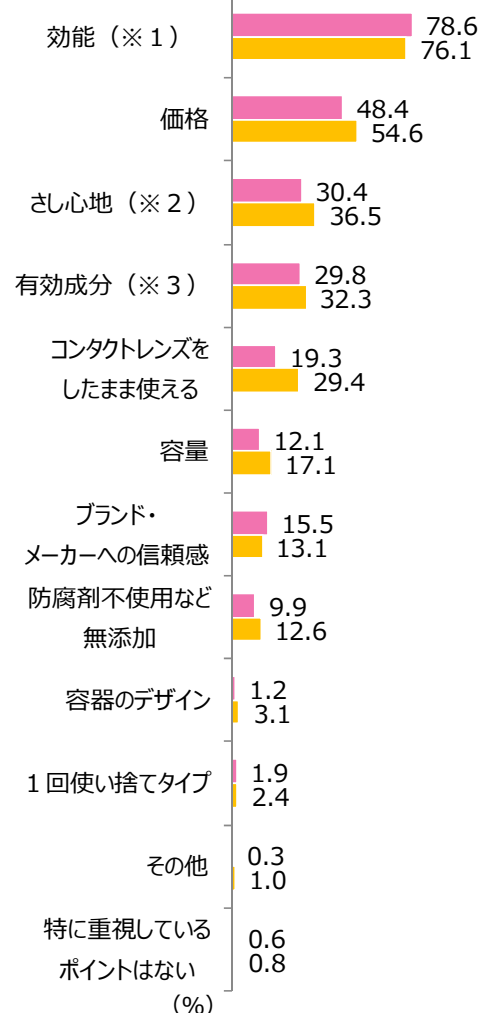
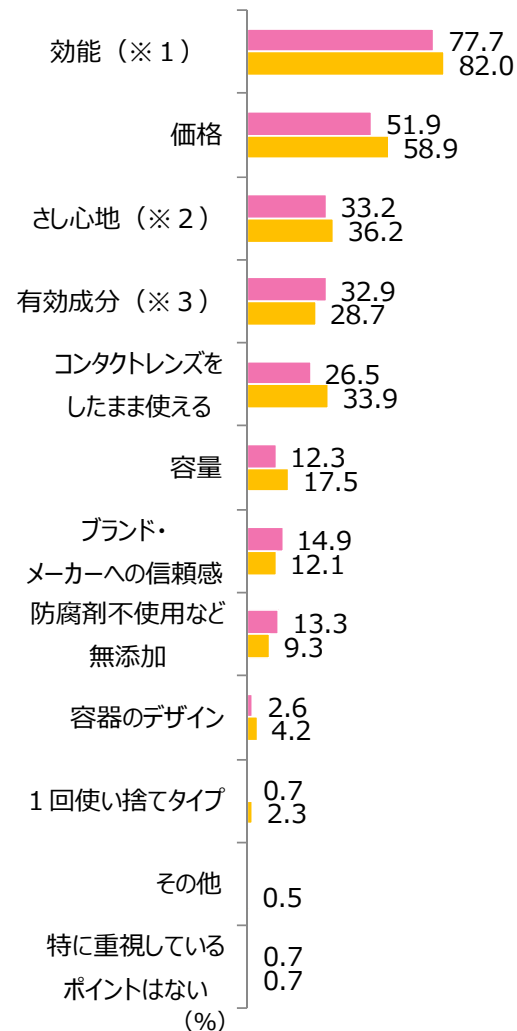
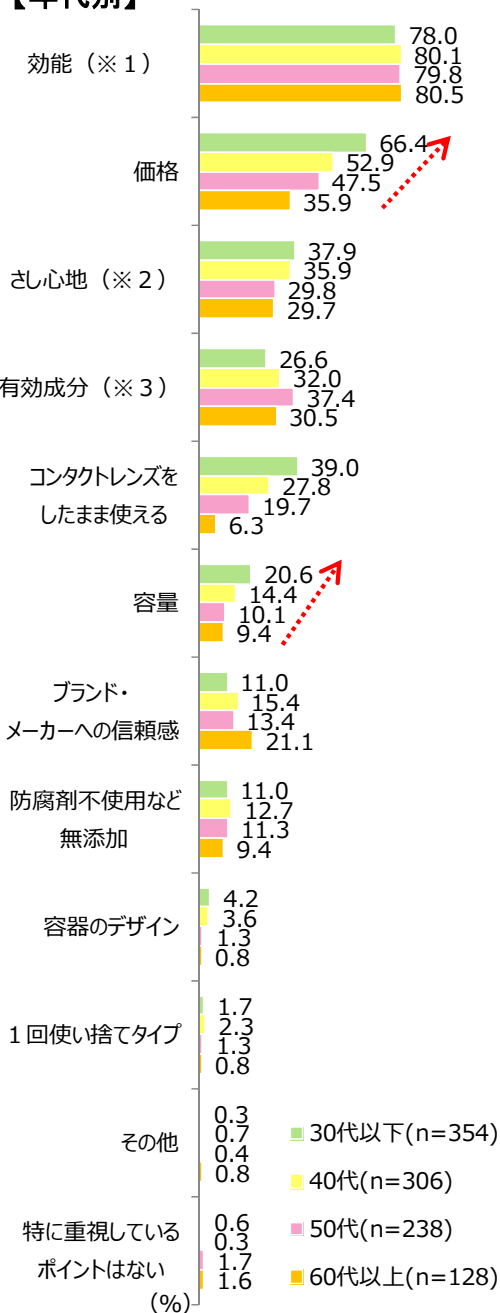
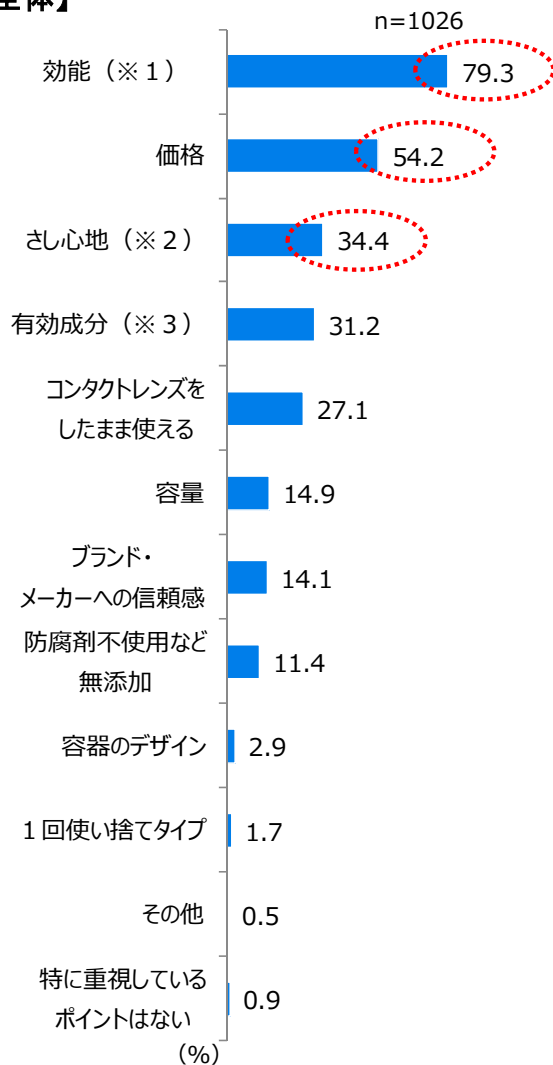
Q17. 市販の目薬を利用している方、目薬を選ぶときに重視しているポイントは？あてはまるものをいくつかでも

【全体】

【年代別】

【スマホ時間別】

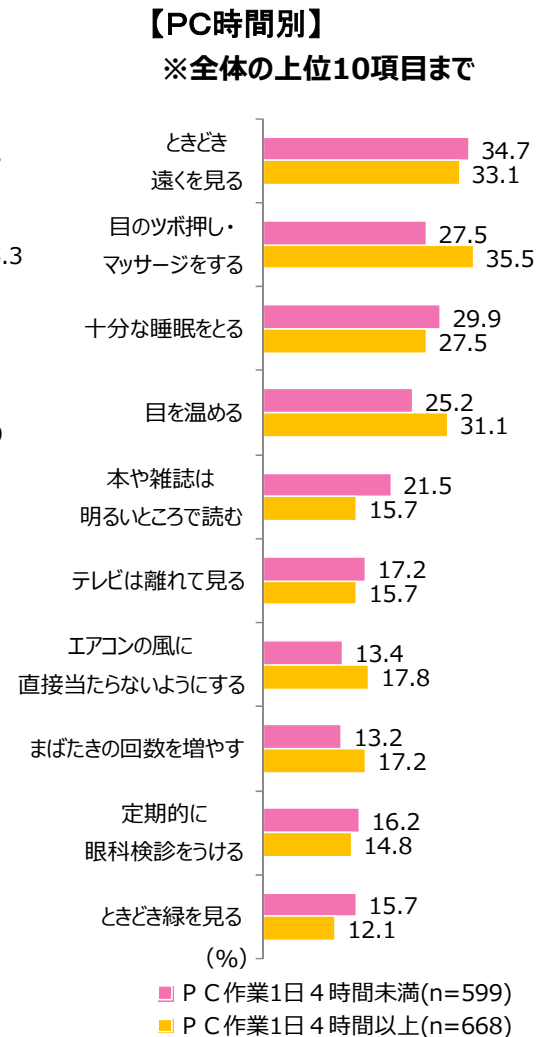
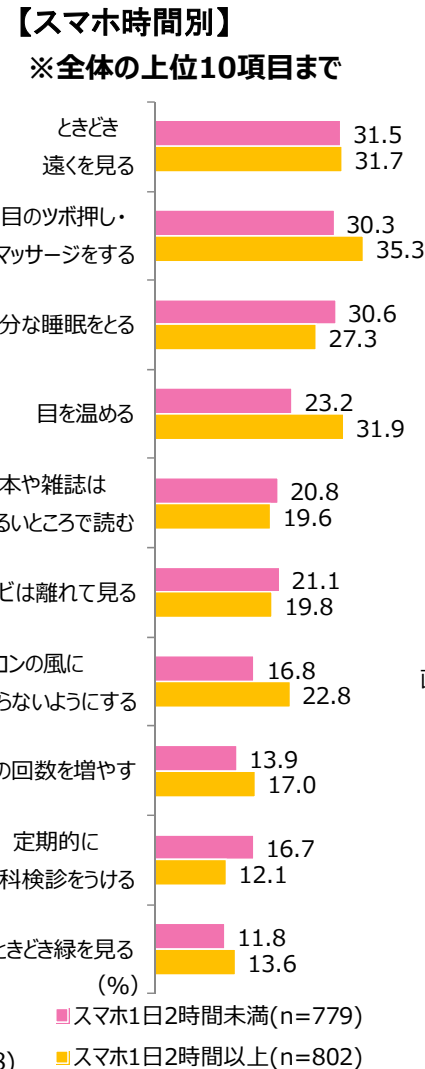
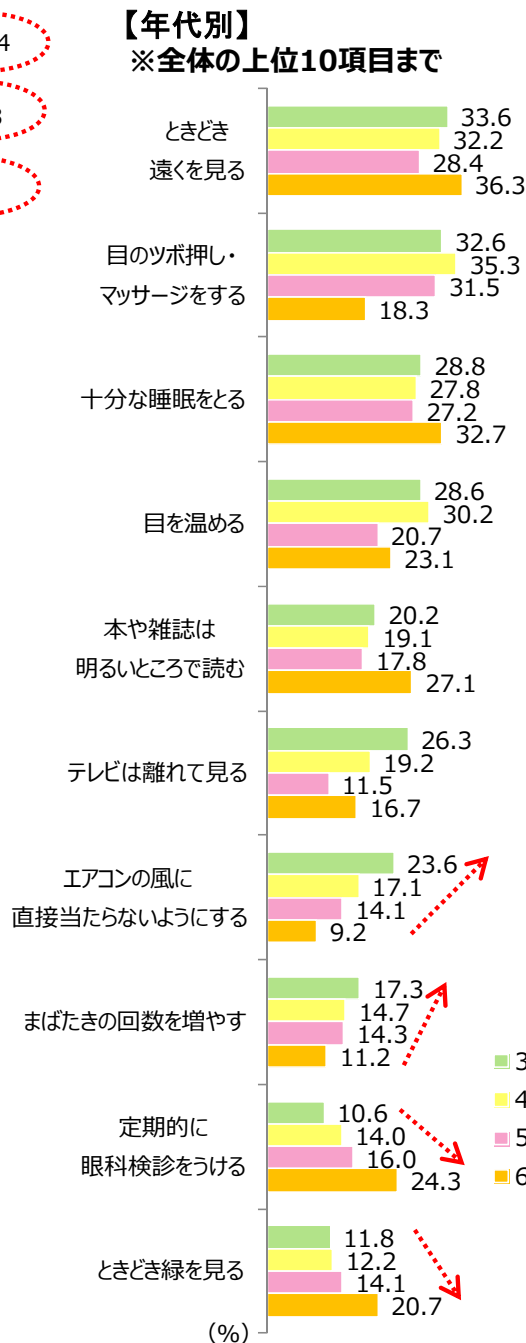
【PC時間別】



※1・・・疲れ目に効く、目のかゆみに効く、潤いが持続するなど
※2・・・清涼感がある・目にしみないなど
※3・・・ビタミン類・コンドロイチン・ヒアルロン酸ナトリウムなど



Q18. 目の健康を意識して、あなたが日常的にしていることは？あてはまるものをいくつか





Q19. 目の健康のために、特にあなたがこだわっていることがあれば教えてください

年齢	働き方	Q. 目の健康のために、特にあなたがこだわっていることがあれば教えてください
25	フルタイム	エアコンで目が乾燥することが多いので目薬をよくするのですが頼りすぎるのもよくないのでホットタオルで目を温めて休憩させています。これをやらないと目が充血してきて辛いです。ホットタオルにアロマを垂らしたり匂いもつけたりすると心もほぐれるので最近は匂い付きホットタオルにこだわっています
25	専業主婦	どうしても暇があればすぐスマホかテレビを見てしまうクセがあるので、なるべく見続けなくて遠くを見たり、散歩がてら外に出て緑をみるようにしています。
27	そのほか	眉毛あたりのマッサージです。視力が回復します、とテレビでやっていたので。
27	専業主婦	つつい見してしまうスマートフォンは時間を決めて。ドライアイ対策で目薬をさしたりひどくなる前に眼科で定期検査を受けます。
27	フルタイム	最近ブルーライトカットメガネを購入しましたが効果があるのかは不明です。
27	フルタイム	目が乾燥しないように、目薬を持ち歩く。風が目目に直接当たらないよう気をつけてます。また、目の洗浄は欠かさず毎日行っています。
28	フルタイム	帰宅したら一番にコンタクトを外し、目薬をさします。ドライアイなので外出をしない日や帰宅してからは目を労わります。私の場合はコンタクトをしないのが一番です。
30	専業主婦	ホットタオルで目元を温めたりぎゅっと目を閉じたり開いたりして、血行をよくすることを意識しています。
30	フルタイム	仕事で長時間パソコンを使用する為、まばたきが減りドライアイになりがちで疲れてくるので、眼科医に相談した所、なるべく作業画面を見下ろすような姿勢が良いという事だったので、イスの高さを上げたりして目の疲れ具合に応じて調節するようにしています。あと、寝る前のコンタクトレンズをはずした状態で目薬をさして寝るようにしています。
31	専業主婦	目の乾きが結構あるほうなのですがあまり薬っぽいのは良くないような気がして…涙の成分に近い、目薬を使うようにしています。
32	フルタイム	眼科でドライアイと診断されており、まばたきが少ないのを自覚しているので意識的にまばたきをするようにしています。
33	フルタイム	テレビでやっていた目に良いことを取り入れています。鮭を胡麻油で焼いて食べると老眼に良いそうなので予防で毎日食べていて、視力回復効果のあるマッサージも取り入れています。
36	フルタイム	コンタクトの装着時間を減らし、目を休める時間を増やすようにしています。目に良いとされているブルーベリーのサプリメントを定期的に摂取し、内側からもケアするようにしています。
37	フルタイム	ドライアイ対策には目の周りを温めるとよいと眼科医に言われたので、寝る前にめぐりズムのアイマスクをする
39	専業主婦	目の周りの緊張を取るため、蒸しタオルで目を温めています。そのあとツボ押しをすると緊張がほぐれます。
40	フルタイム	会社にいる間はブルーライト対応の眼鏡をかけ、ブルーベリーサプリを飲むようにしている。そのおかげで視力の低下が食い止められているのではないかな、と思っている。
41	パート・アルバイト	ブルーベリーを食べるように心がけています。ただブルーベリーの効能は一時的なものだときいたことがあり根本的な改善方法ではないような気がするので、仕事のパソコン操作の合間にパソコンなどよく使う方向けの目薬などをさすようにしています。仕事で使う目薬は少々値が張っても効果が期待できるものを選ぶようにしています。
42	専業主婦	1日の終わりににはレンジで温めて使う小豆のアイマスクで目を温めてサプリメントのルテインを飲んでます。
47	フルタイム	目の疲れを取るために、目のマッサージや時々遠くをみたりして疲れを溜めすぎないようにしています。乾燥の時期には目薬を時々さして目の充血を防ぐように努めています。
48	パート・アルバイト	サプリメントを試す、目薬をさすいろいろやってはいるのですがどうにも効果が無くて困っています。こだわっているというよりは色々試しているという感じです
48	専業主婦	悪いと知りながら寝る前まで布団でスマホを見ていましたが、スマホ老眼になり、視力も低下したので、止めました…。
48	専業主婦	私は緑内障なので、毎月眼科に行って、きちんと検査・目薬をさすことを一番大事にしています。
49	専業主婦	気休めかもしれませんが、ブルーベリーのサプリメントの服用は10年以上続けています。
52	パート・アルバイト	洗眼や目薬をこまめにする。これ以外何かしなければと思いつながらほとんど出来ていない。
53	パート・アルバイト	目薬に関しては金に糸目をつけない！
54	パート・アルバイト	ドライアイが気になるので、目薬をこまめにするようにしています。目に効くサプリメントも検討中です。本当に老眼改善に効くのでしょうか？
54	そのほか	特別な対策はとっていませんが、近視と老眼いづれもある上ドライアイなのでコンタクトレンズが使えません。市販の目薬を一日数回使い、目薬を指した後しばらくは目を閉じて薬の作用を目の中全体に行き渡らせるようにしています。
55	専業主婦	長時間スマートフォンやPCを使用しない。ブルーベリーやルテインなどのサプリをとる。寝る前は目薬を忘れずに注す。
57	フルタイム	老眼なので、仕方ないと思っているので、特に何もしていない。
60	パート・アルバイト	健康食品(ブルーベリー)を毎日飲む事と 特に目が疲れている時は、市販のホットアイマスクを使う。
62	専業主婦	1時間ごとに目を休め緑の庭を見る。
62	専業主婦	毎日サプリメントを飲んでます。年二回の眼科検診をしています。



Q20. 目の健康について気になること、知りたいことがあれば、自由にお書きください

年齢	働き方	Q. 目の健康について気になること、知りたいことがあれば、自由にお書きください
22	パート・アルバイト	目が乾燥しやすく頻繁に目薬をさしています。乾燥を我慢するのもよくないと思うので少しでも乾燥を感じたらすぐにさすようにしていますが、さしすぎはよくないのでしょうか？
25	フルタイム	レーシックとコンタクトレンズどちらが体にいいのか
26	フルタイム	視力を回復させることは可能なのか？ 眼鏡やコンタクトでの矯正はあたりまえですが、そもそもの視力を戻す方法はほとんど聞きません。
26	専業主婦	視力の偏りが強いが、今更治るのか？少しでも矯正できたら矯正方法が知りたい。
26	フルタイム	ブルーライトがもたらす弊害について詳しく知りたいです。
26	フルタイム	カラーコンタクトの色素が…という記事を時々目にする。コンタクトを使ったことがないので、カラコンに少し興味はあるものの…。みんな使っていて平気なのか？トラブルが起きる方が稀なのか？
27	フルタイム	目薬はよくさすのですが、正直意味があるのかわかりません。一時的な爽快感とかのほうが大きい気がします。目の健康にとって、目薬はどのくらい重要なのか知りたいです。
27	フルタイム	加齢で起る目の変化ってありますか？瞼が下がって視界が狭まり、視力が落ちるというのは本当なのでしょうか。
27	そのほか	スマホ老眼について。最近スマホを見た後遠くのカレンダーを見ると文字がぼやけていることに気がきました。普段はふつうに見える文字の大きさと距離です。この症状はスマホ老眼なのだと言われました。スマホ老眼対策や、治し方を知りたいです。
29	フルタイム	自分で目のマッサージををたくても目の神経を傷付けるのではないかと心配です。やり方を教えてほしい
31	パート・アルバイト	暗いところでスマホを触っている人をよく見かけるけど携帯の画面が明るければ目には悪くないの？
31	フルタイム	メガネだと乱視が進むというのは本当ですか。コンタクト派だったのですが、楽なので最近、メガネが主になりました。視力が悪くなった/乱視が進んだように感じます。
32	そのほか	コンタクトレンズの装着により、視力は低下するのか…？ 年々、低下していているので、不安になる。
33	専業主婦	現在裸眼で、なかなか眼科に行く機会がありません。目もやはり定期的に検診に行った方が良いですか？ 行くとしたらどれくらいの期間を目安に行けば良いですか？ そもそも目の定期検診とかあるのでしょうか？
34	専業主婦	冷やすのがいいのか温めたりほうがいいのか、わからない時があります。こういう時は冷やして！とかあったら知りたいです。
35	フルタイム	子供(幼児)がスマホを使う事で、今後目に与える影響は何かがあるか？が気になります。
35	フルタイム	眼球運動は、じつは目にわるいとききました。本当？
35	パート・アルバイト	ドライアイって治るんでしょうか？目の乾燥が治れば視力が上がることはありますか？
37	専業主婦	視力が年々低下していくのがわかりますがこれ以上進行しないためにどうしたら良いですか？ 目が良くなりたいたのですがどうしたら良いですか？
39	フルタイム	最近目の脇に白っぽい目やにがたまるのが気になっています。 サブリは本当に効くのでしょうか？
39	専業主婦	どこかで、ゼラチンが目に良いと聞いたことがありゼリーを意識的に摂るようにしていたことがあるのですが、本当なのかな？と、今更ながら疑問に感じています。
40	パート・アルバイト	レーシックは安全で良いものなのでしょうか？ 怖くていまいち踏み切れません。
40	パート・アルバイト	パソコンやスマホは生活必需品だし、仕事でも使うが、一日に何時間以内なら目の健康は保てるか？ 緑内障が心配。
43	パート・アルバイト	どのタイミングで老眼鏡を作ったらいいのかわからない。その時はまず眼科で老眼の診断をしてもらうのか、それともメガネ屋で視力をはかり老眼鏡を作っているのかもわからない。
47	パート・アルバイト	ここ数年で一番気になっていて衰えを感じているのが目の健康。気になっているけれど、対処法もわからない。老眼の対策もわからなくて、本当に困っています。目の健康の特集を是非組んでほしい。遠近両用メガネやコンタクトについても詳しく知りたいし、良い眼鏡店なども知りたい。
48	パート・アルバイト	TVの健康番組で酢納豆が目に良いと聞きましたが、本当ですか？ 効果について具体的な理由を伺いたいです。
51	フルタイム	老眼が進んでいるが、何をしたらいいのか。遠近両用のコンタクトも合わなくなっている。
51	専業主婦	私は顔を洗うとき(すすぎの時)に目も開けて洗っているのですが、これがドライアイの原因になっているのでしょうか？ 皆さん、目は開けて洗っていますか？
51	パート・アルバイト	加齢で老眼です。近眼なのでコンタクトを使っていますが、老眼用のコンタクトは高価です。老眼を乗り切るにはやっぱり老眼用のコンタクトを購入するしかないんでしょうか。
52	パート・アルバイト	時々、目のふちが光る 加齢の症状と聞いたが、1週間に2～3回あっても放置して大丈夫なのか？
54	パート・アルバイト	身近な所で白内障の話題が多いのですが、加齢に伴うものなのでしょうか？ 予防できるのであれば是非実践したいです。
54	パート・アルバイト	何年も前から目が乾燥している感じで辛いのですが、どうしたら治るのでしょうか？
55	フルタイム	娘が右と左の視力がだいぶ違うので、がちゃめを直す方法。がちゃめは脳に影響あるか？
55	パート・アルバイト	飛蚊症などは治ることがないのでしょうか？ 予防方法は？
58	フルタイム	百均の老眼鏡を仕事に使用しているが、眼鏡店できちんと遠近両用眼鏡を作った方がいいのかとも思う。市販の目薬で価格差が、けた違いの商品があるが、どれ程の違いがあるものなのか？
58	フルタイム	高齢になるとコンタクトレンズは使用しない方がいいと聞きました。本当でしょうか？
66	専業主婦	白内障の手術をしてよかったという人と、しても変わりがなかったという人がいます。眼球にメスを入れるのが怖いのです。白内障ではありませんが手術の成功率はどれくらいなのか知っておきたい。
66	専業主婦	白内障だといわれているが、手術は出来るだけ早くした方が良いでしょう。