

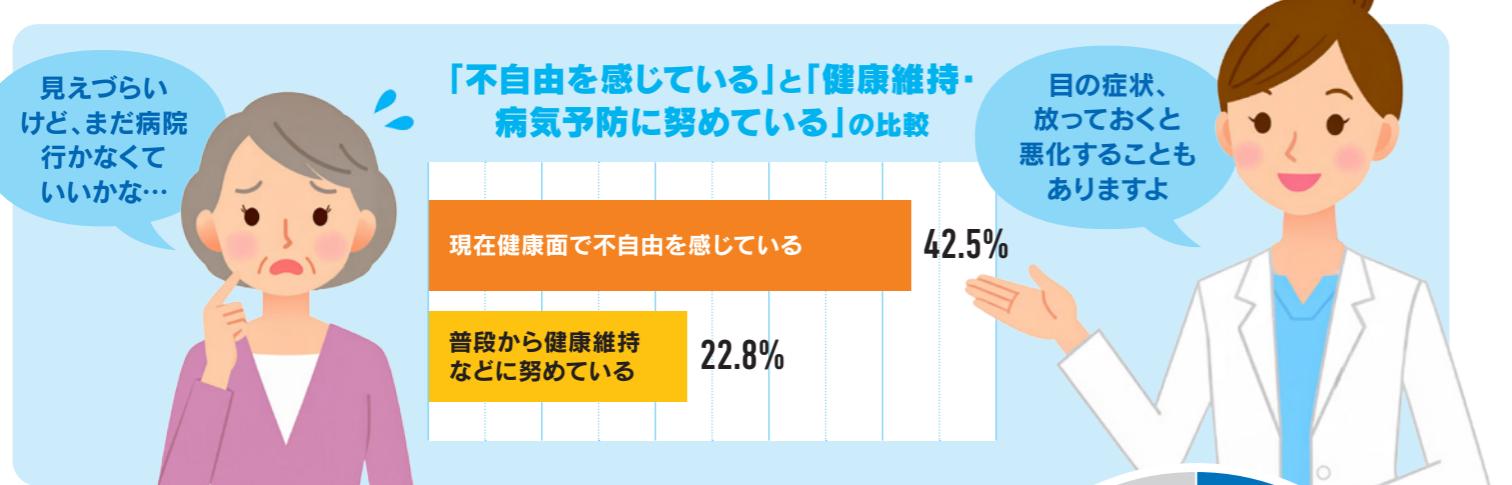
88 アイフレイルの原因になる病気は?

アイフレイルの原因はさまざまです。その人の目の状態に合わせた対策をとることが大切です。詳しくはアイフレイルウェブサイト(<https://www.eye-frail.jp/checklist/>)で、わかりやすい動画や資料をご覧いただけます。

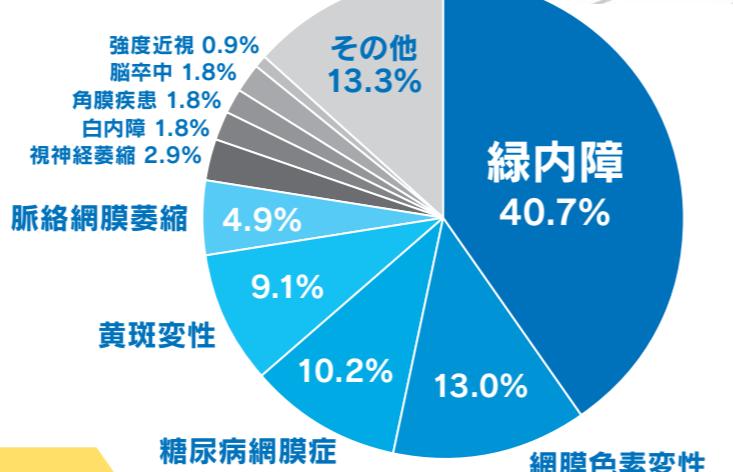
BeWell
医師会からの健康だより
■発行／一般社団法人 京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識 VOL.108

89 40歳を過ぎたら「検診」を自分にプレゼント

アイフレイル対策の第一歩は、早期発見です。2024年に行われた1万2千人規模の調査では、「健康で不自由を感じていること」の1位が「目(視覚)」でした(42.5%)。にもかかわらず、「目の健康維持や病気予防に取り組んでいる」と答えた人は22.8%にとどまりました。さらに、自覚症状がある人のうち、実際に1年以内に眼科を受診した人はわずか52.6%に過ぎなかったのです。



見えにくさの裏には、慢性的な目の病気が隠れています。たとえば、緑内障は日本人の失明原因の第1位であり、40歳以上の約5%、70歳以上では10%近くの人が罹患していることが報告されています。また、糖尿病網膜症や加齢黄斑変性も、初期にはほとんど自覚症状がないまま進行するため、**定期的な検診がとても重要**なのです。



がんばってきた目に、いたわりの時間を

これまで仕事や勉強、育児などで目をたくさん使ってきたことでしょう。若い頃は気にならなくても、年齢とともに無理がきかなくなってしまいます。最近、少しでも「見えにくい」「疲れる」と感じることがあつたら、それは目からのサインかもしれません。「年のせい」とあきらめず、大切な目とこれからも仲良く暮らしていくように、今こそ少し立ち止まって目をいたわってみませんか？

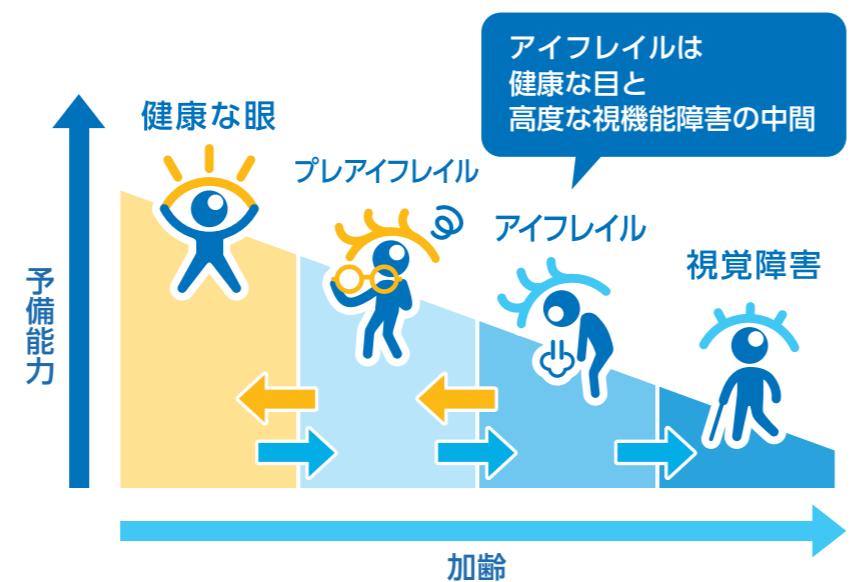
目の健康を守る アイフレイル 対 88 策



⑧⑧ アイフレイルとは？～加齢による目の機能低下～

実は、目も年齢とともに少しずつ衰えていきます。視力検査では(1.0)と言われても、暗い場所では見えにくい、夕方になると目が疲れるといったことが起こりやすくなります。こうした、**加齢に伴う目の機能の衰えを「アイフレイル」と呼びます。**

何となく不便を感じつつも、気づかないうちに読書の時間が減っていたり、夜の車の運転を控えるようになっていたら、それはアイフレイルのサインかもしれません。放っておくと、深刻な目の病気に進行してしまう可能性もあるのです。



⑧⑧ 放置するとどうなる？～日常生活への影響～

アイフレイルが進むと、車の運転や仕事、家事などに支障が出てきます。さらに重症化すると、一人での外出が難しくなったり、食事や薬の管理にも影響が出たりすることがあります。視力が落ちることで、外出を控えるようになったり、転倒しやすくなったり、気持ちがふさぎこみやすくなったりします。こうしたことが、**フレイル（加齢に伴う心身の衰え）や認知症にもつながることがわかっています。**



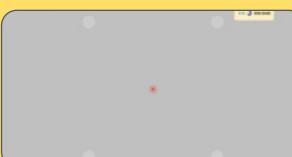
▢ アイフレイルチェックツール

セルフチェックは「アイフレイルウェブサイト (<https://www.eye-frail.jp/checklist/tenken>)」から無料で行えます。

アイフレイル 点検しよう



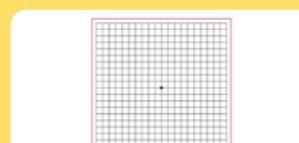
視野セルフチェック
「クアトロチェックカーチ



コントラスト感度
簡易セルフチェック



アムスラーチャート



視野チェックシート
「クロックチャート」



画面のイモムシが
消える位置が盲点！

10秒＆目の症状チェック



おうちでかんたん見え方チェック
「アイミルン」



⑧⑧ アイフレイルを見つけるには？

「何となく気になるけど、病院に行くのはちょっと…」という方には、自宅でできるセルフチェックが便利です。簡単な質問に答えることで、アイフレイルのリスクがわかります。

2項目以上に該当したら、眼科専門医に相談することをおすすめします。

▢ アイフレイルチェックリスト

<input checked="" type="checkbox"/> 目が疲れやすくなった	<input checked="" type="checkbox"/> 夕方になると見にくくなることが増えた	<input checked="" type="checkbox"/> 新聞や本を長時間見ることが少なくなった	<input checked="" type="checkbox"/> 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
<input checked="" type="checkbox"/> 眼鏡をかけてよく見えないと感じることが多くなった	<input checked="" type="checkbox"/> まぶしく感じやすくなった	<input checked="" type="checkbox"/> はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	<input checked="" type="checkbox"/> まっすぐの線が波打って見えることがある
<input checked="" type="checkbox"/> 段差や階段が危ないと感じたことがある	<input checked="" type="checkbox"/> 信号や道路標識を見落としそうになったことがある	<input checked="" type="checkbox"/> チェックが	
0の人は		あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。	
1つの人は		目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。	
2つ以上の人		アイフレイルかもしれません。一度、眼科専門医にご相談ください。	

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1(2023年11月改訂)

ちょっとでも気になったら、
「アイフレイルアドバイスドクター」へ

全国には、アイフレイル啓発活動に参加している眼科医が1000人以上います。「アイフレイルアドバイスドクター」として認定されており、目の病気だけでなく、不便さや不安にも丁寧に向き合ってくれます。近くのアドバイスドクターは、ウェブサイト (<https://www.eye-frail.jp/advice-doctor-list/>) から検索できます。

