

⑧⑧ アイフレイルの原因になる病気は？

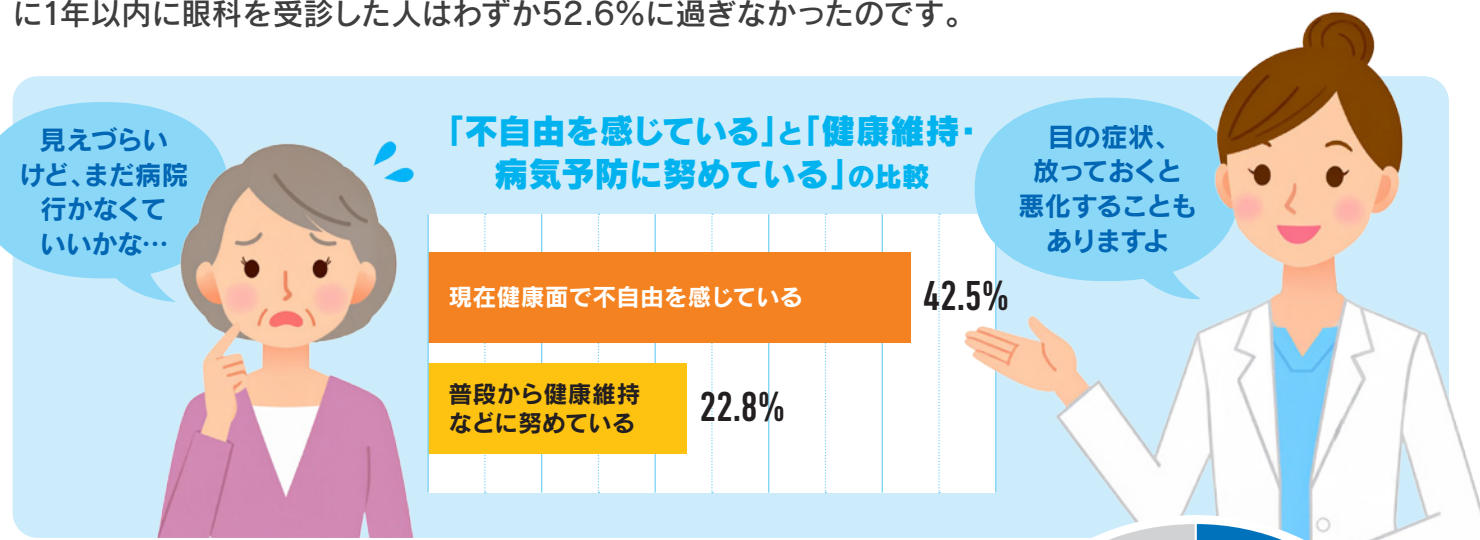
アイフレイルの原因はさまざまです。その人の目の状態に合わせた対策をとることが大切です。詳しくはアイフレイルウェブサイト(<https://www.eye-frail.jp/checklist/>)で、わかりやすい動画や資料がご覧いただけます。



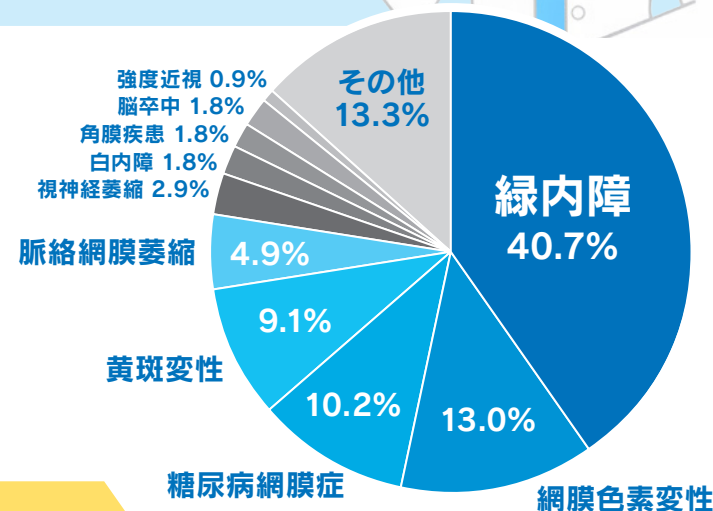
BeWell
医師会からの健康だより
■発行／一般社団法人 京都府医師会
これだけは知っておきたい
健康の知識 VOL.108

⑧⑧ 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ることもあります。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きました。最近、少しでも「見えにくい」「疲れる」と感じるものがあつたら、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けるように、今こそ少し立ち止まって目をいたわってみませんか？

一般社団法人 京都府医師会

〒604-8585 京都市中京区西ノ京東桐尾町6 TEL:075-354-6101(代表)
(ホームページ) <https://www.kyoto.med.or.jp> (E-mail) kma26@kyoto.med.or.jp
●発行 AUTUMN 2025 ●

BeWell
バックナンバーは
こちら！



目の健康を守る アイフレイル 対策

KYOTO MEDICAL ASSOCIATION

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



それ、

なんとなく見えにくい…

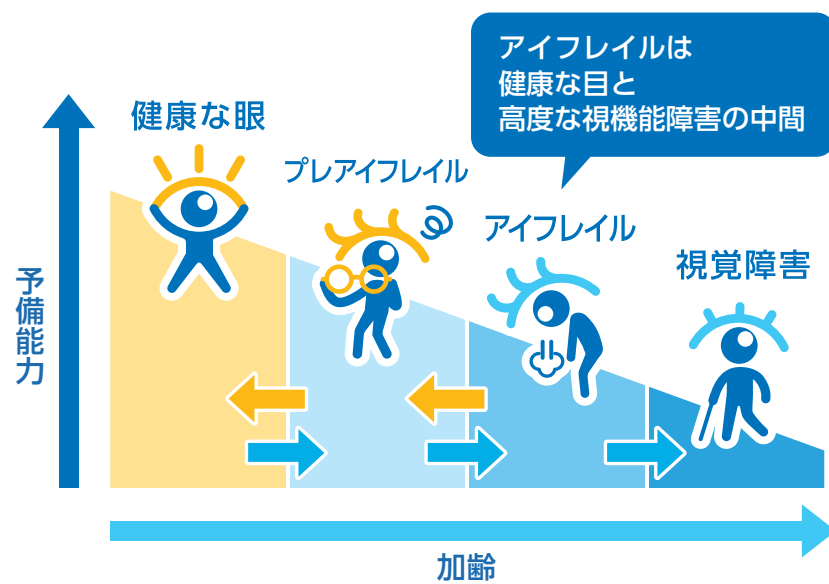
「アイフレイル」 かもしれません

最近、小さな文字が読みづらいとか、目をパチパチしないとよく見えないと感じたことはありませんか？

「若い頃はもっと見えていたのに」と思いつつ、「年のせいだから仕方ない」とあきらめていませんか？

00 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りしたら、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。



00 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ていたり、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。**



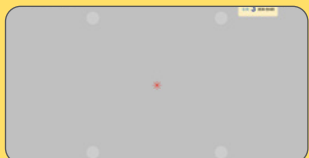
アイフレイルチェックツール

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



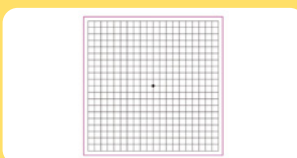
視野セルフチェック
「クアトロチェッカー®」



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」



00 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 見にくくなるが増えた	<input checked="" type="checkbox"/> 新聞や本を長時間 見るのが少なくなった	<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"/> 眼鏡をかけてもよく見えないと 感じるようになった	<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	チェックが <div> <div>0の人は</div> <div>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。</div> </div> <div> <div>1つの人は</div> <div>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。</div> </div> <div> <div>2つ以上の人は</div> <div>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。</div> </div>	

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。

