

目の健康～アイフレイルと健診の大切さ～

『フレイル』とは加齢に伴い心身の活力が低下し『健康』と『要介護』の中間の状態を言います。

40 歳を過ぎると、体力と同様に目も衰えてきます。それが『アイフレイル』です。

外界からの情報の 80%は目から 取り入れています。

快適に暮らすためには日頃から目の健康に気を付ける必要があります。

アイフレイルチェックリスト いくつ当てはまりますか？

1



目が疲れやすくなった

2



夕方になると見えにくくなるが増えた

3



新聞や本を長時間
見ることが少なくなった

4



食事の時にテーブルを汚すことがたまにある

5



眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった

6



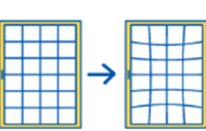
まぶしく感じやすくなった

7



はっきりと見えない時にまばたきをすることが増えた

8



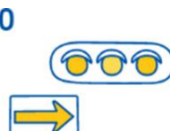
まっすぐの線が波打って見えることがある

9



段差や階段が危ないと感じたことがある

10



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2つ以上の人はアイフレイルかもしれません。➡眼科専門医にご相談ください
アイフレイルは目の問題だけではなく、体・心・社会的フレイルに影響し、結果的に健康寿命の短縮につながるといわれています。

出典：日本眼科啓発会議

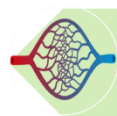
【視覚障害 共通点】

- 病気になってすぐに見えにくくなるわけではない
- ➡緑内障の指摘を受けた約 6 割が自覚症状がなかったというデータも。
- 発症してから 10 年 20 年かけて徐々に進行。
- ➡見えにくくなって困るのは高齢になってからでも、病気は 40 歳～50 歳くらいから始まっているかも。
- 視覚障害につながる病気の約 8 割は眼底の病気
- ➡視力検査に加えて定期的な『眼底検査』が早期発見に有効。



眼底検査とは …専用のカメラで眼の奥の写真を撮影する痛みのない検査です。

☆現在節目健診(付加健診)に含まれておりますが、該当年以外でも1300円程度でオプションとして追加可能です。



眼底は血管の状態をそのまま観察できる唯一の部位



高血圧・動脈硬化・糖尿病の状態もわかる



初期で自覚症状がないことが多い目の病気の発見



眼底検査でわかる主な病気

緑内障

- ・眼圧が高いことにより眼底の視神経が傷む病気
- ・日本人は眼圧が高くないのに視神経が弱くなる正常眼圧緑内障が多い
- ・初期症状は視野の一部が見えなくなることだが、ほとんどの人が気づかない

糖尿病性 網膜症

- ・日本における失明原因の第3位
- ・糖尿病を発症して15年経つとおよそ40%の人が発症
- ・視力低下などの症状が無いまま進行

加齢黄斑 変性

- ・高齢者に多く発症する網膜の病気
- ・加齢に伴い網膜の中心部が弱くなる
- ・初期症状は視力の低下や物がゆがんで見える

網膜静脈 閉塞症

- ・網膜の中の静脈が閉塞して血行が悪くなる病気
- ・高血圧のある中高年に多い
- ・初期症状は急な視力低下や視界のゆがみ、欠損、かすみ等



大切な目を守るために、 日常生活で気を付けること

- ・デジタルデバイスとのつきあい方
(時間・距離・画面の明るさ)
- ・良質な睡眠(目の疲労回復には7~8時間の睡眠)
- ・適度な屋外活動(無防備な日光暴露は避ける)
- ・バランスの良い食生活
- ・禁煙(喫煙は血流悪化で目の老化を早める)



定期的な検診を受けましょう！

- ★毎年の視力検査で指摘があった場合は、日常生活に困っていないくても受診がお勧めです。
- ★老眼かな〜…でも、一度専門医に診てもらおうと安心！
- ★健診や受診で困ったことがあれば健康管理室にご連絡ください