

10月10日
目の愛護デー

10月は「目の愛護月間」 10月10日は「目の愛護デー」 目の健康を考えるきっかけに

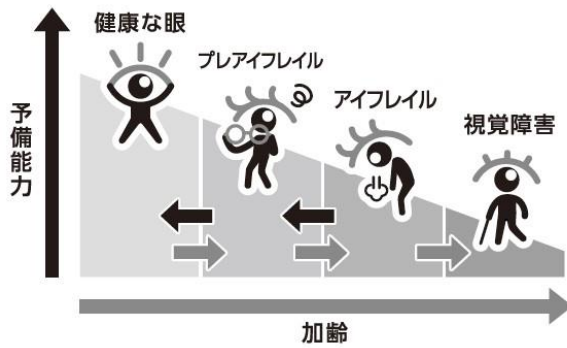
若いうちから始めるアイフレイル（目の老化）対策——
健康寿命をのばすために

【アイフレイルは加齢による目の衰え、
最初のうちは自覚しないことも多い】

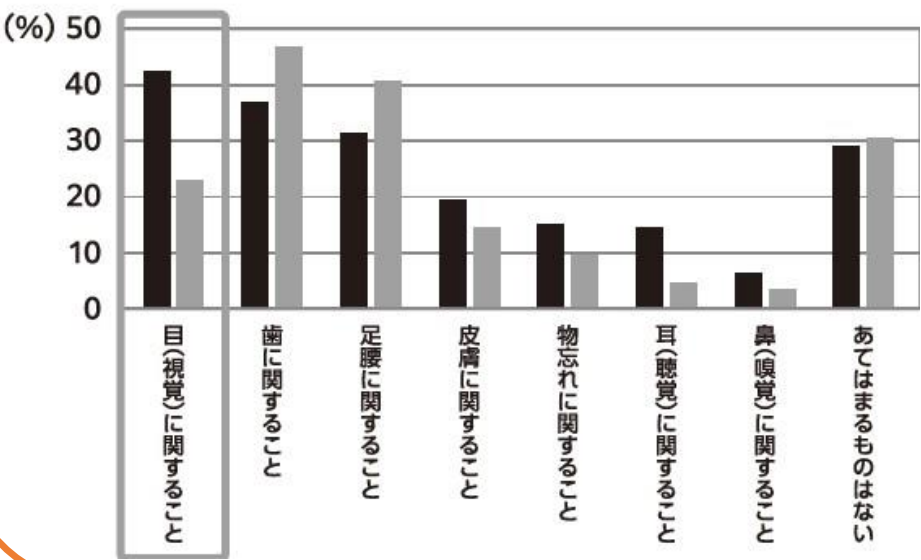
- ・ 知らず知らずのうちに読書の機会が減る
- ・ 夜間の車の運転を避けたり

…だんだんと気になることが増えていき、こうした状態をアイフレイルあるいはプレアイフレイルと呼びます。その多くは老視など年齢的な変化によるもの、なかには重大な病気が隠れていることがあります。

→アイフレイルをきっかけとして目の病気を早期に発見し、適切な対策を取ることで、失明や重い視機能障害に陥る人を減らすことが重要



40歳以上を対象とした調査で「健康面で不自由を感じていること」に関して、目（視覚）に関するものを挙げる人が42.5%と、歯や足腰などと比べて最も多い結果



一方で「検査やケアを受けていること」人は少なく2割程度、およそ半分の人は目の不調や不安を放置している状況
(「目の健康意識調査(2024) 日本眼科医会より/グラフは2021年度比)

アイフレイルチェックリスト

10項目のうち、最初の5 つは乱視などの屈折異常や老視でよくみられる項目

✅6 番：白内障 ✅7 番：ドライアイや流涙 ✅8 番：眼底疾患 ✅9番・10 番：緑内障 等を意識した項目
→実際にはこの症状ならこの病気というわけではなく、症状は人によって様々
しかしながら、当てはまる項目が多い場合は要注意で、2 項目以上該当する場合には、緑内障や白内障など重大な目の病気のリスクが2-3 倍高いことがわかっています。

1

目が疲れやすくなった

2

夕方になると
見にくくなるが増えた

3

新聞や本を長時間
見るのが少なくなった

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

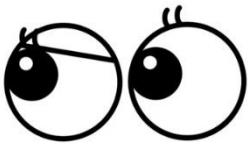
9

段差や階段で危ないと
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

2つ以上当てはまった人は
アイフレイルかも？



アイフレイルの影響は目にとどまらない

単に目の問題ではなく、フレイルの持つ様々な側面、身体や心の健康、社会との関わりにも悪影響を及ぼしかねない。

- ・視力の低下：身体活動の減少から筋肉量や体力の低下につながり、転倒や骨折のリスクを高める
- ・認知機能の低下：うつ状態に陥りやすくなったりと、精神・心理面への悪影響も知られている

相乗的に、更に視力が悪いと社会参加や外出の機会が減少し、社会とのつながりも希薄となってしまう恐れもあり、最終的には健康寿命が短縮につながってしまう。



= 目のフレイルは高齢者ではなく、もっと若い年代から気にかける必要がある =

なぜ？ 成人の視覚障害の原因となる主な疾患は緑内障、糖尿病網膜症、変性近視、黄斑変性、白内障などこの5つで全体の3/4を占め、共通するのは、病気になってすぐに見えにくくなるわけではなく、発症してから10年あるいは20年の期間を経て徐々に進行していくこと

！ 見えにくくなって困るのは高齢になってからでも、病気そのものは40-50歳くらいから始まっている

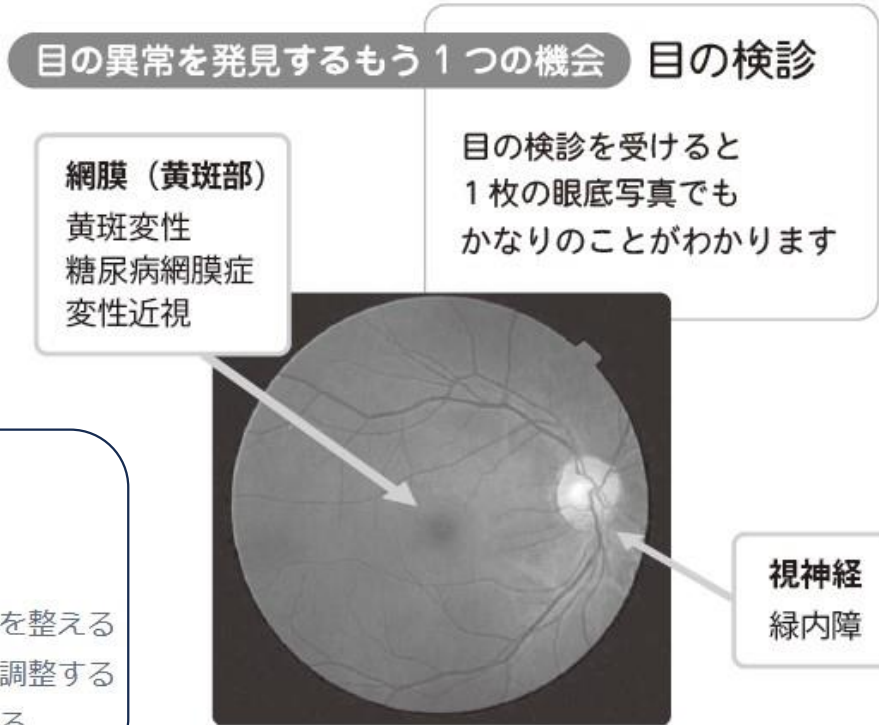
アイフレイル対策の主な目標：目の重要性を認識して目の健康への関心を持ち続けてもらうこと、そして目の健康診断（検診）による早期発見、早期治療。

セルフチェックだけでは不十分：自覚症状のない人には効果がない。

- ・緑内障や糖尿病網膜症、黄斑変性などでは初期には自覚症状が現れにくい
- ・緑内障の約6割は診断時に全く自覚症状がない

セルフチェックにプラス、**補う役割を持つのが眼科検診**：特定健診や職場の定期健診などで目の検診の1つである眼底検査は有効な検査方法

定期的な眼科検診
40歳を過ぎたら、定期的に眼科検診を受けることが推奨、早期発見・早期治療により、視機能の低下を防ぐことが可能



日常生活で可能なセルフケア

- | 目のケア | 視環境の工夫 |
|----------------------------|---------------------|
| ・ブルーライトカット眼鏡の使用 | ・明るすぎず暗すぎない照明環境を整える |
| ・定期的な休憩を取り入れる（20-20-20ルール） | ・画面の明るさとコントラストを調整する |
| ・加湿器の使用や人工涙液で目の乾燥を防ぐ | ・文字サイズを読みやすく設定する |

