

保健師便り



Vol.64

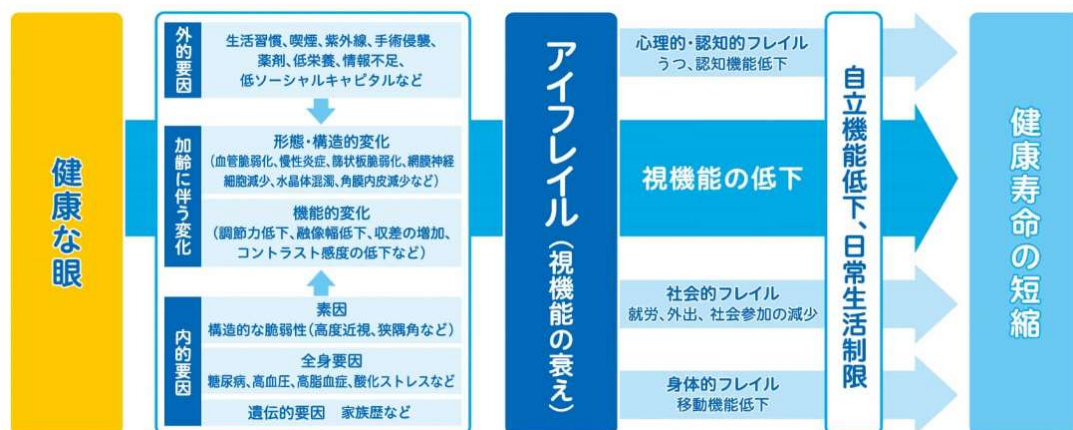
眼も定期健診を～アイフレイルを防ぐ～

2023.11

私たちが情報を得るために重要な役割を果たしている「眼」。しかし、眼は**年齢と共に構造的、機能的に衰え、更に何らかのストレスが加わることで視機能が障害されてしまう**こともあります（＝アイフレイル）。今回は私たちが80%もの情報を得ている「眼」の健康についてのお話です。

○アイフレイルって？

近年、日本眼科学会などにより提唱されている概念です。視機能の衰えは全身的な衰えに関連し、健康寿命を縮める要因となり得るため、早期に異常を発見し適切な予防・治療を行うことを目的に啓発活動が行われています。



○あなたは大丈夫？アイフレイルチェックリスト

- ☐ 目が疲れやすくなった
- ☐ 夕方になると見えにくくなることもある
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ 食事の時にテーブルを汚すことがある
- ☐ 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
- ☐ まぶしく感じやすい
- ☐ まばたきをしないとはっきり見えないことがある
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ 段差や階段が危ないと感じたことがある
- ☐ 信号や道路標識を見落としたことがある



結果は
次のページで！

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。

チェックが**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。



チェックが**2つ以上**の人は…

アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。

引用 日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト [アイフレイルチェックリスト](#) | [アイフレイル \(eye-frail.jp\)](#) より改編

他にも、以下のサイトで眼の状況をセルフチェックすることが出来ます。

日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト

[目の点検をしよう セルフチェックツール](#) | [アイフレイル \(eye-frail.jp\)](#)

○40歳を過ぎたら、眼の定期健診を！

眼疾患の初期は自覚症状に乏しく、健康診断で見つかるケースも少なくありません。しかし、「視力検査」だけでは早期の発見が難しいため、厚生労働省や日本眼科医会等は40歳を過ぎたら『**眼底検査**』の実施を推奨しています。

『眼底検査』は専用の機械で眼を撮影し、血管や網膜、視神経の状態などを調べます。当協会では点眼薬を使用せず無散瞳の状態を実施します。



○眼底検査で見つかる主な病気

緑内障

徐々に視野が狭くなる病気で、日本人の中途失明原因第1位となっています。40歳以上で20人に1人、60歳以上では10人に1人を超える患者がいるとされ、視野が欠けることで転倒等の原因にもなります。また、近視の度数が強い方は、緑内障のリスクが高いことが分かっています。失った視野は残念ながら元に戻りませんが、適切な治療を行うことで進行を遅らせることができます。

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、視力にとって一番大事な黄斑部に、出血や網膜剥離が現れる病気です。初期ではものがゆがんで見えたり、視野の真ん中が黒ずんで見えたりすることが多いですが、片目だけの異常やわずかな障害では気づかないことが多いため、片目ずつ見え方をチェックすることが有効です。

糖尿病性網膜症（眼底出血）

高血糖の状態が長く続くと、網膜の血管が弱くなって、小さな出血やむくみなどが出てきます。進行すると視力が低下し、失明に至ります。自覚症状に乏しいまま進行するので、糖尿病の方は定期的に眼科で網膜の状態を確認してください。

〇眼の健康のために、できること

スマートフォンやパソコン等の長時間連用は避け、眼を休ませる時間を持ちましょう。紫外線を強く浴びることも眼の粘膜を傷めたり、白内障の原因となってしまうことがあります。

また、眼の健康には、身体の健康が関わっています。**高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病があると眼の細い血管を傷め異常の誘因となるほか、眼圧が高くなる傾向（＝緑内障の恐れ）も見られます。**また、喫煙は加齢黄斑変性になる危険性を高めることもわかっています。反対に、ビタミンC、ビタミンE、βカロチン、亜鉛などの成分は加齢黄斑変性の発症を抑えると言われています。

バランスの良い食事と適度な運動、良質な睡眠をとってストレスを溜めない、これが眼にとってもとても重要だということですね。

眼の病気は、初期～中期に至っても自覚症状が乏しいものも多くあります。視力検査で異常がない場合でも健診や眼科で定期検査を受けましょう。生涯にわたって“見る”を楽しみたいですね！



<関連記事>

2018年5月京浜保健便り[25.ドライアイクイズ | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](https://keihin.or.jp)

2017年10月京浜保健便り[18.ブルーライト | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](https://keihin.or.jp)

2016年10月京浜保健便り[09.10月10日は眼の愛護デー | 一般財団法人 京浜保健衛生協会 \(keihin.or.jp\)](https://keihin.or.jp)

<参考・引用文献> 2023年9月参照

基安発 0816 第2号 令和5年8月16日「職場の健康診断実施強化月間」の実施に関する協力依頼について」[000979218.pdf \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisaku/seisaku_0000979218.pdf)

日本眼科啓発会議アイフレイル啓発公式サイト | [アイフレイルチェックリスト | アイフレイル \(eye-frail.jp\)](https://eye-frail.jp)

日本眼科啓発会議アイフレイル・ガイドブック [eye-frail_guidebook2022.pdf](https://eye-frail-guidebook2022.pdf)

[目の病気の早期発見のためには眼底検査が大切です。 | 日本眼科医会からのお知らせ | 公益社団法人 日本眼科医会 \(gankaikai.or.jp\)](https://www.gankaikai.or.jp)

小冊子『2023年度は眼底検査の大切さを啓発します～ACジャパン、厚生労働省通知～』
[funduscopy2023booklet.pdf \(gankaikai.or.jp\)](https://www.gankaikai.or.jp/funduscopy2023booklet.pdf)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会