

# 目の健康を守りましょう

本部保健師 松田 和美



「アイフレイル」という言葉をご存知ですか？目の機能は加齢とともに低下し、40～50歳代から徐々に進行して日常生活に影響が出ます。スマートフォンやパソコンを使う時間が長く目を酷使している現代だからこそ、アイフレイルの早期発見が重要です。

アイフレイルとは

アイフレイルは加齢によって目の機能が少しずつ低下する『目の老化』のことです。「最近、見えにくい」「夕方になると目が疲れる」など小さな変化がサインとなります。



- ・夕方になると視界がぼやける
- ・まぶしさで作業がしづらい
- ・図面の細かい文字や数字が読みにくい
- ・現場の段差が見えにくく、ヒヤッとしたことがある



まずはセルフチェックしてみよう

以下はアイフレイル公式サイトでのチェックシートです。また、目の病気の早期発見につながる、セルフチェックツールもあります。二次元コードからサイトに進めますので、自分の目の健康状態を確認してみませんか？

※セルフチェックツールの中にはパソコンでチェックするものも含まれています。

## アイフレイル チェックシート

40歳を過ぎたら 加齢による目の機能低下を自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。眼科でご相談ください。

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

段差や階段で急な落とし感を感じたことがある

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

**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 つ以上の人は**  
アイフレイルかもしれません。一度、眼科医にご相談ください。

© 2024 株式会社アイフレイル。本誌に掲載のイラストはすべて著作権フリー素材を使用しています。

こちらからチェック!



出典：アイフレイル啓発公式サイト <https://www.eyefrail.jp/>

ただし、これらはセルフチェックであり、診断ではありません。そのため、少しでも不安がある場合は眼科で相談することをおすすめします。視力だけでなく、視野や眼圧などの検査で病気の早期発見に繋がるかもしれません。また、視覚障害に結びつく以下の病気が隠れていることもあります。

- ・ 白内障：視界がかすむ、まぶしい
- ・ 緑内障：視野が欠ける（初期は気づきにくい）
- ・ 加齢黄斑変性<sup>か れい お う はん へ ん せ い</sup>：ものがゆがんで見える
- ・ 糖尿病網膜症：視力が急に落ちることも



### 進行を 防ぐための ポイント



### 若い人も 「スマホ老眼」 に要注意！

- ①まぶしさ対策：サングラスや遮光メガネを活用しましょう。
- ②乾燥対策：意識的にまばたきをしましょう。  
休憩中に目薬を使うことも有効です。
- ③目の疲れ対策：近くを長時間見ると眼精疲労につながります。  
できれば1時間に1回程度、意識的に遠くと近くを交互に見るなど  
しましょう。
- ④目をリラックス：目のストレッチ（ぎゅっと閉じる→ぱっと開く→  
上下左右にゆっくり動かす）や蒸しタオルを目に当てると血流が  
良くなり疲れが取れやすくなります。

スマートフォンの画面を長時間見続けることにより、目のピント調整がうまくいかなくなり、視界が悪くなることを「スマホ老眼」と言います。20～30歳代でも見られる症状です。画面から顔を上げた時、遠くにピントが合わなくなったり、画面がぼやけて見えにくくなったりしませんか？以下のことを意識的に注意しましょう。

- ・ 使用時は目から画面を30cm以上離す
- ・ 適切に休憩をとって目を休ませる
- ・ 使用中は意識的にまばたきをして目の乾燥を防ぐ

### 保健師 より

日本での視機能障害は2007年で164万人、2030年には200万人に達する見込みです。病気を持っている人の割合は加齢とともに増加し、70歳以上だと男性の5.0%、女性の3.5%が該当するとも言われています。

図面を見る、段差や足元を確認する、重機や車両を運転するなど、目の健康維持は安全に仕事を上でも欠かせません。アイフレイルは残念ながら白内障以外は回復が難しく、だからこそ、病気に早く気がつくことで進行を遅らせる、現状維持が大切となります。「年のせいだから」「老眼だから」「ドライアイだから」仕方ないと思わずに、ぜひ眼科医に相談してみよう。