

人生100年時代の健康寿命のために
アイフレイルを知ろう!

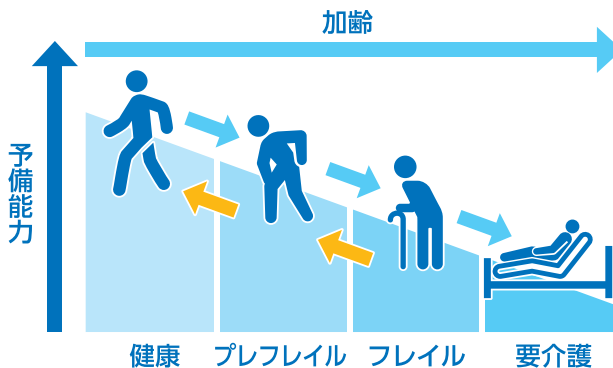
「なんとなく見えづらい…」
 そんな小さな違和感を
 「年のせい」と軽くみていませんか。



人生100年時代、いつまでも元気で
 充実した日々を過ごすためには、
 目の健康寿命を延ばす事が大切です。



40歳を過ぎたら、
 アイフレイルの自己点検を。
 気になることがあれば、
 お近くの眼科医にご相談ください。



フレイルとは

「加齢や外的ストレスなどで身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」。年を重ねると眼球は構造的にも機能的にも衰えます。ものが見えにくい、目に不快感を感じる、などを放っておくと、目の機能低下が進み、重度な障害を引き起こす場合があります。早く対応すれば、多くの場合、症状の改善や進行を遅らせることができます。

40歳を過ぎたら気にかけてほしい目の病気

緑内障

徐々に視野が欠けて、元に戻らない。初～中期は自覚症状がほとんどなく、早期発見で進行を遅らせることが大切。
 40歳以上の約20人に1人の割合。

糖尿病網膜症

糖尿病で高血糖が長く続くと網膜に出血や浮腫(むくみ)が出て、進行すると失明に至ることもある。
 無症状のことが多く、定期的な眼底検査が重要。

加齢黄斑変性

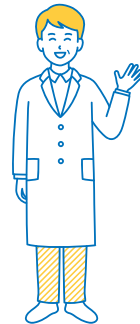
視力にとって一番大事な黄斑部に出血したり、水が溜まったりする。ものがゆがんで見える、視野の真ん中が黒ずむ、などの初期症状がある。

白内障

目に入ってきた光を屈折させ、網膜にピントを合わせる水晶体が濁って、透明ではなくなるため、目がぼやける、かすむなど症状がある。

アイフレイル アドバイスドクター

お気軽にご相談ください。



日本眼科啓発会議
 アイフレイル啓発
 公式サイト

<https://www.eyefrail.jp>



日本眼科啓発会議

公益財団法人 日本眼科学会
 公益社団法人 日本眼科医会
 一般社団法人 日本眼科医療機器協会
 一般社団法人 日本コンタクトレンズ協会
 一般社団法人 日本眼科用剤協会

目の健康寿命をのばそう
アイフレイル

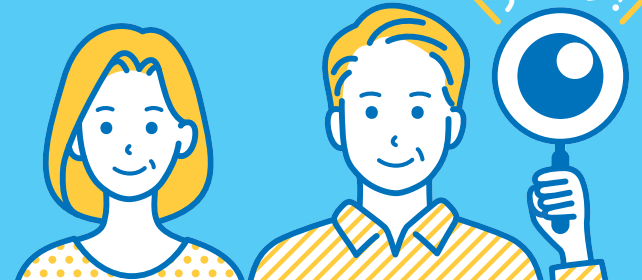
チェックシート付



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**

チェック!



アイフレイルチェック



2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。
さらにくわしくチェックを！



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

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、眼科専門医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂) ※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

ツールを使ってチェック



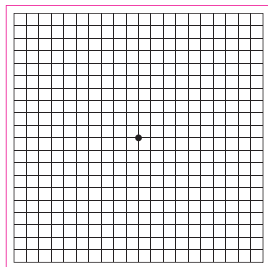
くわしくはこちらから

アイフレイル 点検しよう



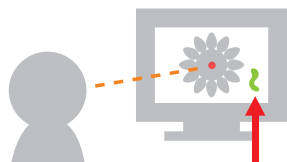
目の病気の早期発見につながります。
心配なことがあれば、眼科医にご相談を。

アムスラーチャート



線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしくないかチェック！

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！

クロックチャートを使って、視野の欠けをチェックしましょう。

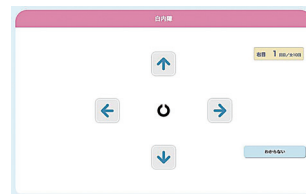
視野セルフチェック「クアトロチェッカー®」



普段の生活では気づきにくい「視野の欠け」をチェックできます。

※パソコン、ipadのみ対応

コントラスト感度簡易セルフチェック



普段の生活では気づきにくい「見え方の質」をチェックできます。

10秒&目の症状チェック



あなたのドライアイの可能性をチェックできます。

おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」



視力測定を日常的に行い、変化にいち早く気づききっかけを作ることを目的としています。

※iOS専用アプリのダウンロードが必要です