

がんばってきた目と
これからも仲良く

まず、自己チェック!



40歳以上の人のための

アイフレイルガイド

アイフレイルチェックリスト

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなることが増えた	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すようになったことがある	<input checked="" type="checkbox"/> チェックが 0 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 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 人以上は 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。

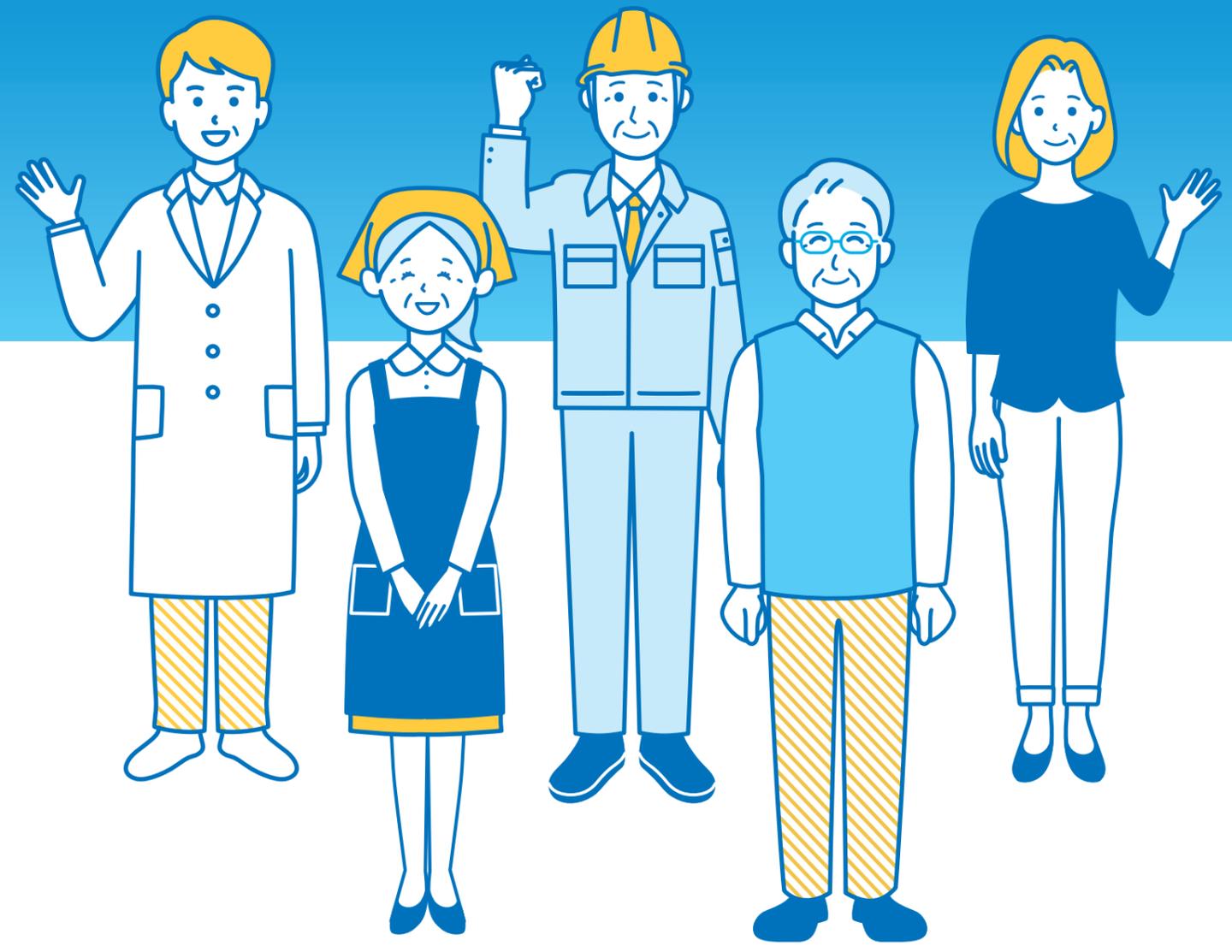
アイフレイルチェックツール

アムスラーチャート 	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!	視野セルフチェック「クアトロチェッカー」 	コントラスト感度簡易セルフチェック
----------------------	---	---------------------------------	------------------------------

10秒&目の症状チェック 	おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」
-----------------------------	-----------------------------------

アイフレイルウェブサイト (<https://www.eyefrail.jp/checklist/tenken>) ではチェックツールを使って、自己検査を行うことができます⁵。

アイフレイル 点検しよう 🔍



目の健康寿命をのばそう

40歳以上の皆さん、「何となく見えにくい」

と感じることはありませんか？



体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。

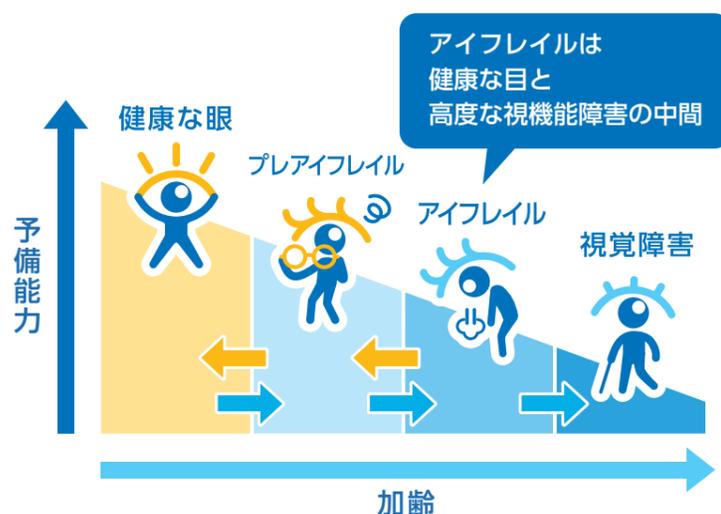


人は外界からの情報の80%以上を目から取り入れており、快適に暮らすためには良好な視機能が欠かせません。しかし、40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。知らず知

らずのうちに読書の機会が減っていたり、夜間の車の運転を避けたり…。歳のせいだから仕方ない、とあきらめていませんか。もしかしたら、重大な病気の初期症状かもしれません。

アイフレイルは、加齢に伴う目の機能低下です。

最初のうちは自覚しないことも多いかもしれませんが、徐々に視機能に障害があらわれてきます。この時期に適切な治療・対処を行うことにより、進行を抑えることができます。しかし、放置して重度の視機能障害に至ってしまうと、回復は難しくなります。視機能障害を持つ人の割合は年齢とともに上昇し、2019年に新たに認定された人の65.1%が70歳以上で、2030年には200万人に達すると推計されています。

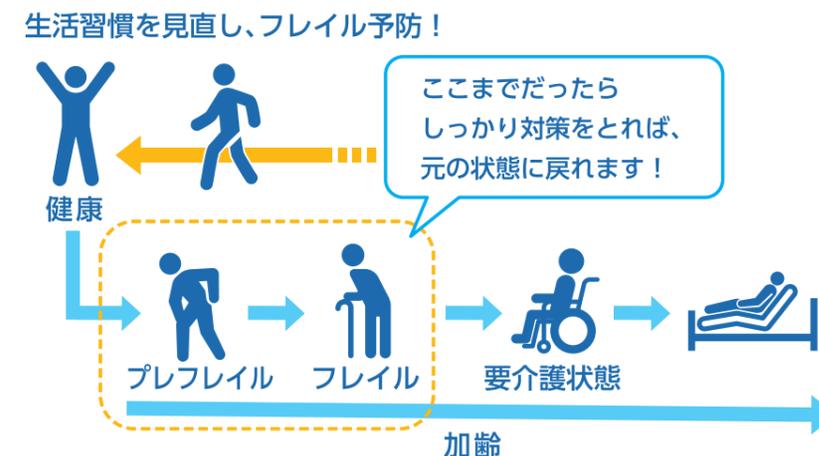


日本眼科啓発会議は、2021年、加齢に伴う目の機能低下を示す「アイフレイル」という概念を提唱しました。アイフレイルを早期に発見し、適切に治療・対処を行うことで、高度な視機能障害の予防を目指しています。

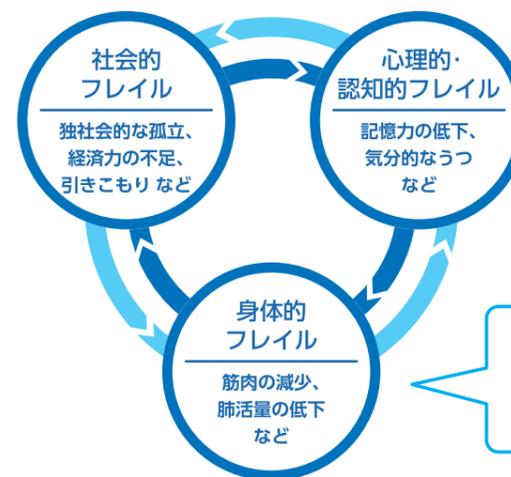
フレイルは「健康」と「要介護」の中間の状態です。

このところ、「フレイル」という概念が急速に浸透してきています。若い頃、健康だった人も歳をとるにつれて全身の臓器が衰え、筋力も弱くなってきます。このような状態が進行すると、自立した生活が難しくなり、寝たきりなど要介護の状態に陥ってしまうこともあります。

フレイルは、健康な状態と要介護の状態との中間の状態を示す概念です。少しのストレスに対しても身体的なバランスを崩しやすく、自立障害や健康障害に至りやすい状態です。生活習慣の見直しなどにより、フレイルを予防することができます。



いろいろな側面を持つフレイル



フレイルは、「身体的フレイル」を中心に、「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」があり、それぞれが独立したものではありません。身体的フレイルにより歩行が不自由になると、社会とのつながりが低下したり、認知機能が低下したりすることで転倒のリスクが増加するなど、互いに影響を及ぼし合っています。

- 以下は身体的フレイルの一要素です。
- アイフレイル（加齢による目の機能低下）
 - オーラルフレイル（嚥む・食べる機能の衰え）

フレイル予防で「健康寿命」をのばしましょう。

日本は長寿の国です。2022年の平均寿命は、男性81.05歳、女性87.09歳となり、年々伸びています。一方で、平均寿命以外に「健康寿命」という指標もあります。健康寿命とは、健康の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。日本の健康寿命(2019年)は男性が72.68歳、女

性が75.38歳にとどまっており、平均寿命とは約10年の隔りがあります。厚生労働省は「国民の健康増進の推進に関する基本的な方向」の中で「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」を目標に挙げています。健康寿命の延伸に向けた施策のひとつとして「フレイル対策」を挙げ、2020年から「フレイル健診」が全国で行われています。

高度な視機能障害になると どんな症状が出るのですか？



視機能が低下すると、こんなふうに見えにくくなります。



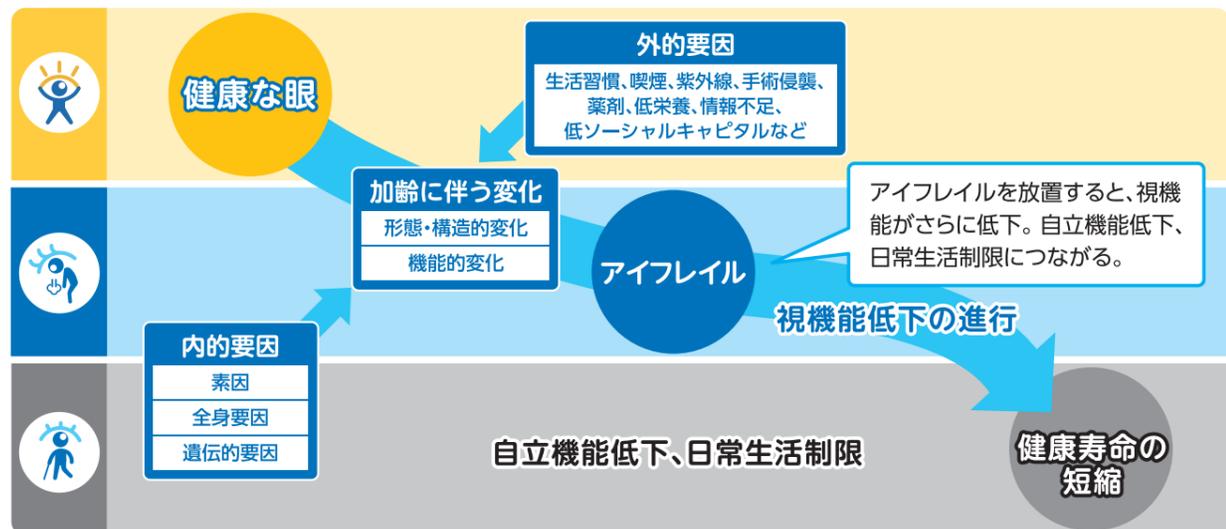
40歳を過ぎて視機能が低下しても、最初のうちはたまに見えにくさを自覚する程度で、自覚症状がないかもしれません。しかし、進行すると自動車の運転が難しくなり、仕事・家事などの日常

生活に影響が出ます。さらに進行して視機能障害が高度に至ると、1人で外出するのが難しくなり、食事や服薬にも支障が出てきます。

高度な視機能障害は、健康寿命を短くします。

視機能低下(アイフレイル)を放置していると視機能障害が現れてきます。進行して高度な視機能

障害になると自立機能が低下し、日常生活が制限され、健康寿命を短くします。

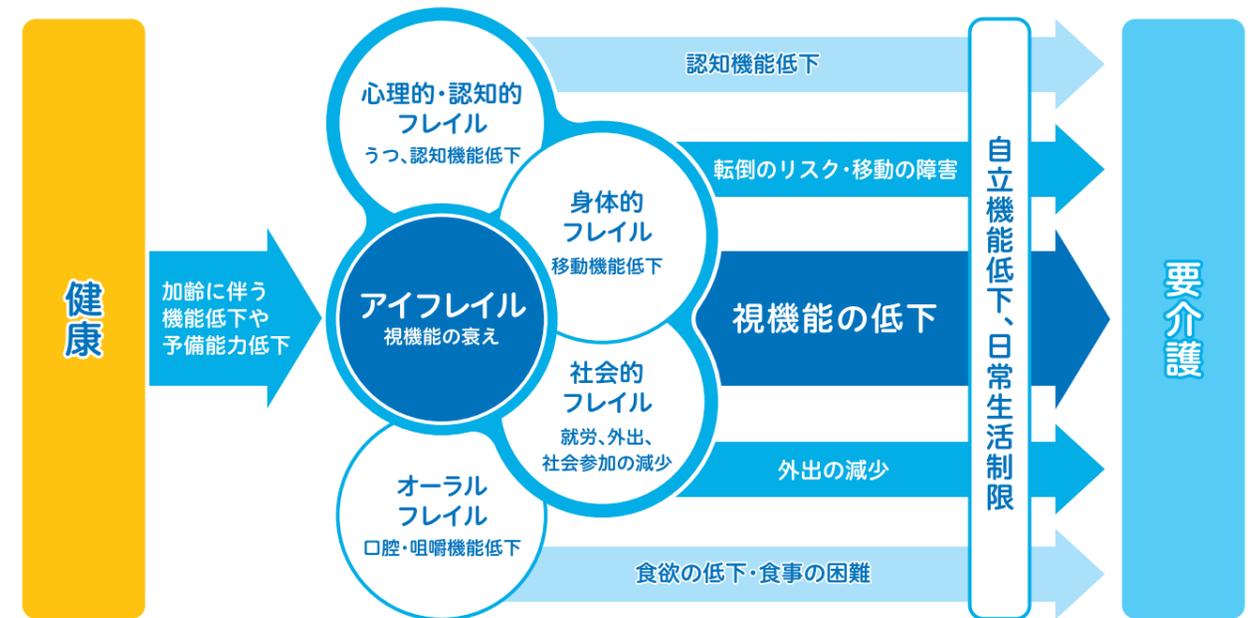


アイフレイルは、他のフレイルにも影響します。



アイフレイルは、単に視機能の低下という問題だけではなく、身体活動や社会活動にも悪い影響を及ぼしかねません。白内障による視力の低下は、転倒のリスクとなり、認知機能に悪い影響を与

ることが知られています。また、視力が良いと高齢者の社会参加が増加しますが、視力が悪いと身体活動が減少し、社会とのつながりも希薄となって、足腰のフレイルにも影響してしまいます。



人生100年時代、良好な視機能の維持を！

アイフレイルは視機能が低下するリスクが高い状態も含んだ概念(プレアイフレイル)です。自覚症状が出始める前に、高血糖・高血圧、喫煙・紫外線などを避けることにより、アイフレイルに至るリスクは低下します。アイフレイルは、早期に気づき、予防や治療をすることにより、人生100年

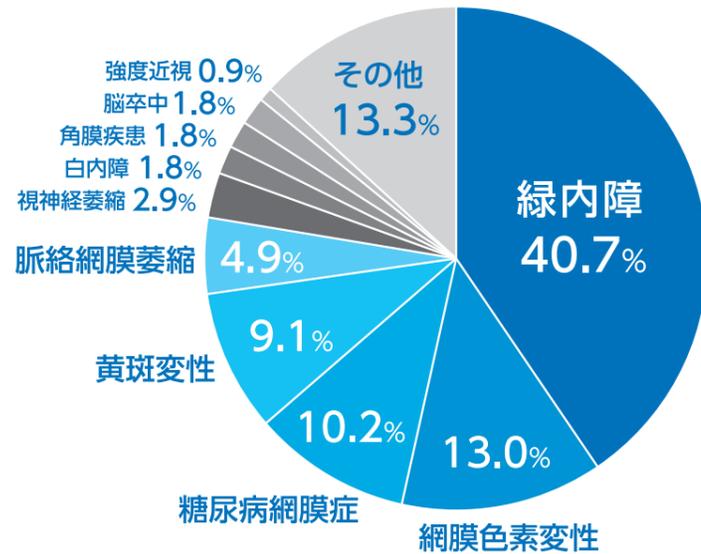
時代に一生涯にわたり良好な視機能を維持し、健康寿命を伸ばすことを目指した概念でもあるのです。



アイフレイルの原因には どんな病気がありますか？



視覚障害の原因疾患は、緑内障が1位。



日本の視覚障害の原因は、緑内障が1位、糖尿病網膜症が3位、黄斑変性が4位です。アイフレイルの症状を緩和したり、見え方を良くするためには、原因となっている状態を判断し、適切に対処・治療を行う必要があります。



1 老視(老眼)

老視(老眼)とは加齢に伴って目の調節力が低下したため、近くが見えにくくなった状態です。特に、若い頃に眼鏡をかけなくても遠くがよく見えていた正視や遠視の人は、調節力が低下

してくると近くが見えにくくなってきます。老眼鏡などで矯正することにより良好な視力が得られるようになります。

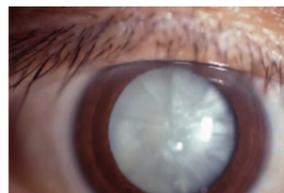
2 白内障

目の中には水晶体といって、カメラのレンズに相当する部分があります。もともと水晶体は透明で、外から目の中に入ってきた光を屈折させ、ピントを合わせる役割をもっています。白内障は水晶体が濁ってきてしまい、透明ではなくなることで、視機能に障害が出た状態です。

白内障の症状は、目がぼやける、かすむというものが代表的です。他にも、明るいところで眩しい、眼鏡の度数が合わない、細かいもの

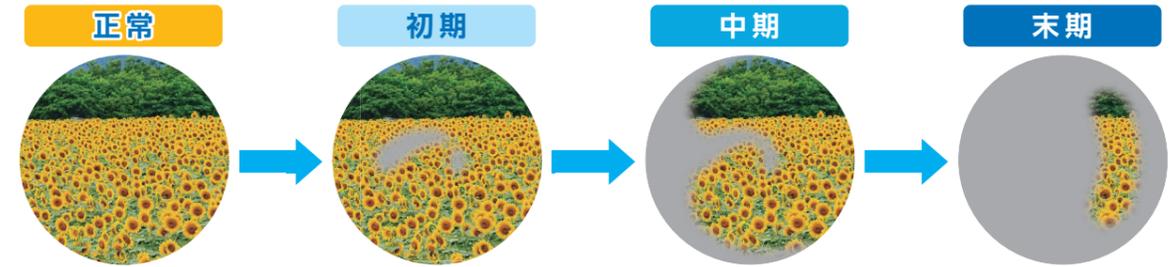
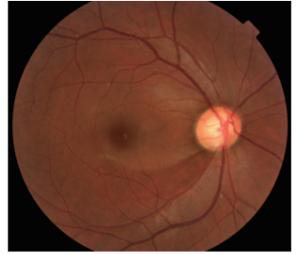
が見えない、ものがだぶって見えるなどの症状が出ることもあります。

濁った水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズを移植することで、視力の回復が期待できます。近年は多焦点眼内レンズなどのプレミアムレンズを選択することで、遠方も近方も眼鏡を用いることなく、良好な視力を得ることが可能になっています。



3 緑内障

緑内障は、目と脳をつなぐ視神経が障害され、視野が欠ける病気です。初期には視野が欠けていることに気がつくことはほとんどありませんが、徐々に視野障害は進行します。手術を行っても、一旦、欠けてしまった視野が元に戻ることはありません。できるだけ早期に緑内障を発見し、点眼薬などにより眼圧を下げることによって、緑内障が進行しにくくすることが大切です。



4 糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は、糖尿病の人に起こる網膜の病気です。糖尿病により高血糖が長く続くと、網膜の毛細血管が弱くなって、小さな出血やむくみなどが出てきます。硝子体出血、網膜剥離、緑内障を起こして視力が低下し、失明にまで至ることもあります。

糖尿病網膜症は初期には自覚症状がほとんどありません。視力低下や飛蚊症などの自覚症状が出てからでは、手遅れになるおそれがあります。糖尿病の人は、定期的に眼底検査を受けて進行状態をチェックする必要があります。進行すると、抗VEGF薬の硝子体内注射、網膜光凝固、硝子体手術などの治療が必要になります。



5 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新生血管が発症する病気です。初期では、ものが歪んで見えたり、視野の真ん中が見えにくくなることがあります。しかし、両目で見ていると症状に気付かないこともあるので、片目ずつチェックすることが有効です。近年は、新生血管に対しては抗VEGF薬の硝子体内注射により治療が行われるようになりました。しかし、よい視力を維持するためには早期発見・早期治療が何よりも重要です。



アイフレイルウェブサイト (<https://www.eye-frail.jp/checklist/>) では、チェックリストの後に病気の説明や解説動画を掲載しています。

アイフレイル チェックリスト



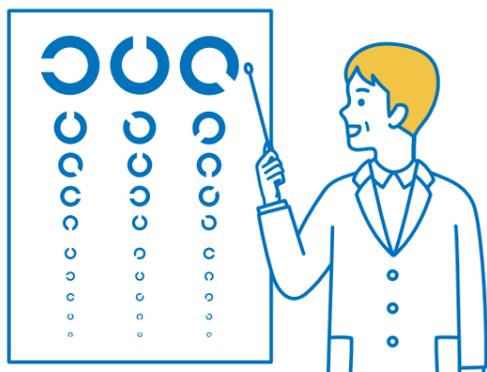
目の検査、検診って どんなことをするのですか？



1 視力検査

視力検査には、眼鏡をかけない状態で測定する裸眼視力検査とレンズを使い近視・遠視・乱視などを矯正した状態で測定する矯正視力検査があります。裸眼視力が悪くても矯正視力が良い場合には、眼鏡・コンタクトレンズで矯正することができます。しかし、矯正視力が悪い場合には、眼鏡・コンタクトレンズで矯正する

ことはできません。目の病気が強く疑われますので、詳しい検査が必要です。通常の視力検査は5mの距離で測定します。本を読んだりする場合には、30cm程度の距離で測定します。5mでの視力がよくても、近くが見にくい場合には老眼鏡をかけると見やすくなります。

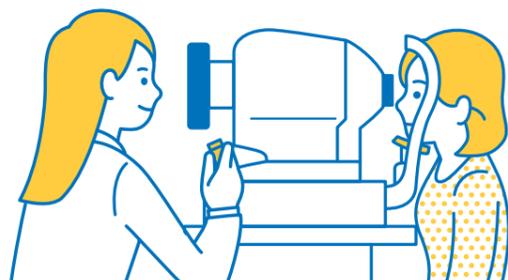


2 眼底検査

外からは見ることができない目の内側を調べる検査です。カメラのフィルムにあたる網膜や、網膜で感じた光を脳に伝える視神経をチェックすることができます。眼底は血管を直接観察できる唯一の場所です。眼底の血管は全身の血管の健康状態を反映するため、高血圧や動脈硬化などを見つける手がかりとなります。また、糖尿病の合併症である網膜症などの目の病気も発見できます。

眼底は、一瞬眩しい光を目に当てる眼底カメラや、眩しさが少なく、より詳しい状況を確認できる光断層干渉計といった器械を使って調べることができます。

眼底を詳細にチェックする必要がある場合は、検査の前に目薬で瞳を大きく開いて（散瞳）、網膜の隅々まで検査をします。瞳の大きさが元に戻るのに半日程度かかりますので、検査の直後は車の運転は控える必要があります。



3 眼圧検査

眼球の固さを測定する検査です。眼圧は機械の前に顔をのぞいた状態で目に弱い風を当てることで測定ができます。測定は10秒程度で終了し、痛みはありません。

眼圧が高いと緑内障が疑われます。しかし、眼圧は1日の中で変化し、日本人は眼圧が高くないタイプの緑内障が多いので、測定した時に眼圧が正常範囲内であっても安心はできません。

緑内障は視野検査・眼底検査・光断層干渉計検査などを行って、総合的に診断します。

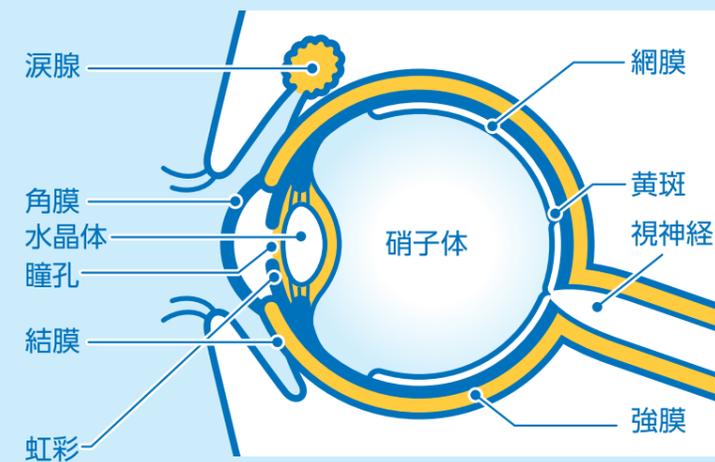


4 視野検査

真っ直ぐ前を見た状態で見える範囲を視野といいます。視野検査では、検査機械の前に座って、片目ずつ視野を測定します。視野検査には、

数分から20分くらいの時間がかかりますが、痛み・眩しさなどは全くありません。

人はどのようにものを見ているのでしょうか。



眼球はよくカメラにたとえられます。カメラのレンズにあたる部分が水晶体、絞りにあたる部分が虹彩、フィルムにあたる部分が網膜です。網膜に写った像は視神経を通して脳に伝わり、認識されます。それぞれの組織は加齢に伴って衰え、アイフレイルを引き起こします。



40歳を過ぎたら、目の不安を放っておかないで!

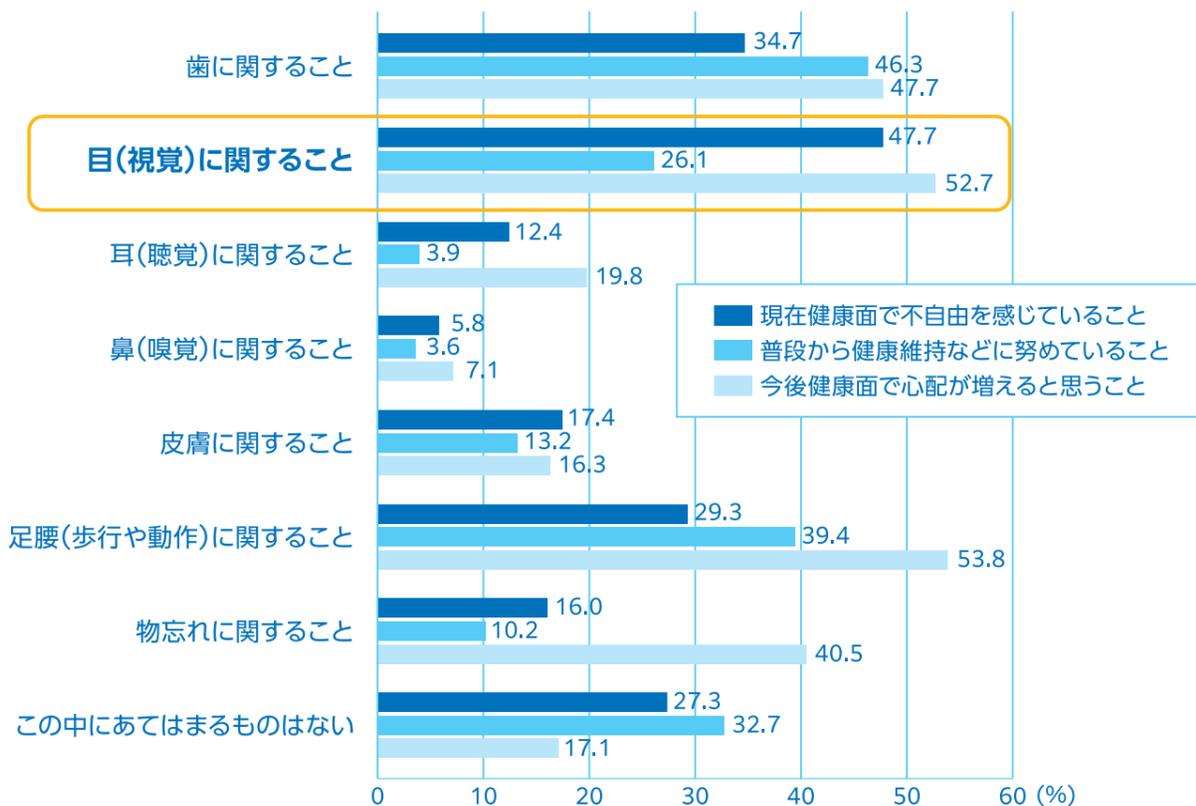


40代の半数が目(視覚)に不安を感じています。

2021年に日本眼科啓発会議が行った全国調査(n=13,157人)では、「現在、健康面で不自由を感じていること」に関して、「目(視覚)に関すること」を挙げる人が47.7%と、歯や足腰と比べて最も多い結果でした。

また、「今後、健康面で心配が増えると思うこと」に関して、52.7%が目(視覚)に関して不安を感じていました(下図)。しかし、目(視覚)に何らかの自覚症状がある人のうち、3年以内に目の検査を受けた人は全体の57.9%にとどまっています(次ページ)。

現在、健康面で不自由を感じていることは何ですか?



目の病気の多くが、進行しないと自覚症状が現れにくい。

我が国における視覚障害の原因では、上位を慢性の病気が占めています。特に、失明原因の第1位である緑内障は対策が必要な病気です。我が国で行った多治見スタディでは、40歳以上の5%が緑内障であり、その割合は年齢とともに上昇し、70歳以上では約10%に達することがわかりました。

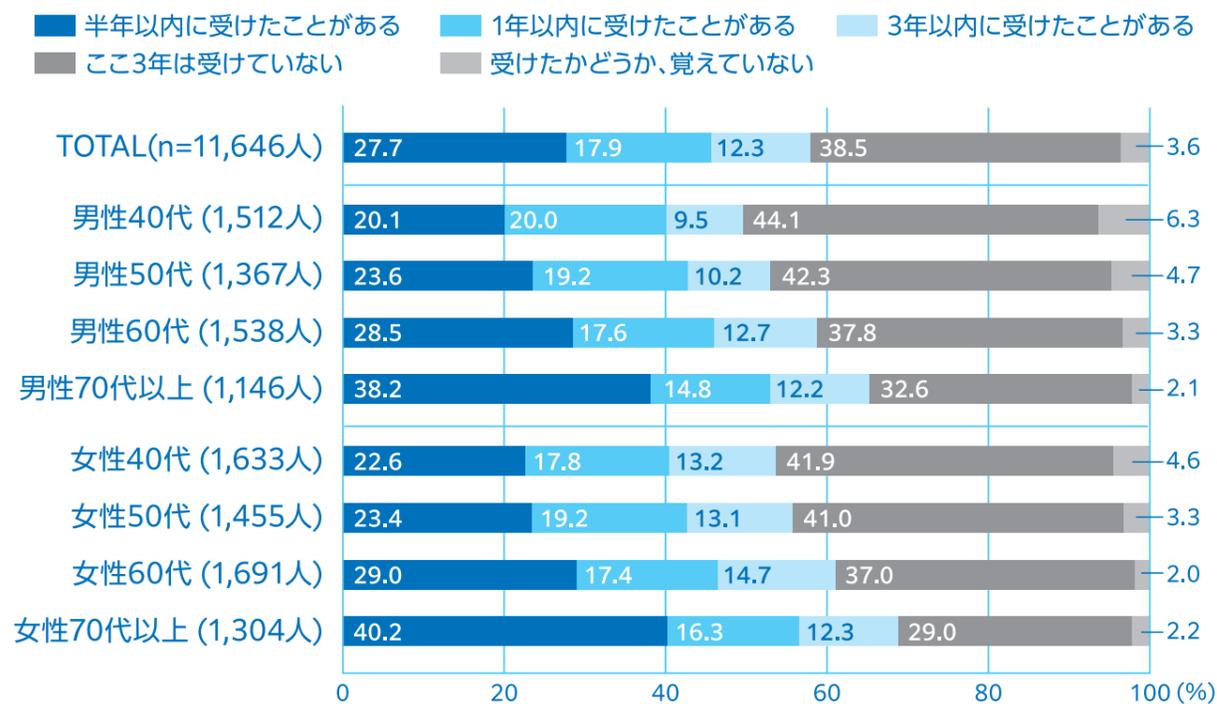
緑内障は自覚症状が現れにくい病気です。先のアンケート調査でも、緑内障と診断されている人の59.1%は診断時には自覚症状が全くなく、53.0%では診断されたきっかけが検診でした。同様に、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの慢性疾患でも初期には無症状なことが多く、進行しないと気が付きにくいという特徴があります。

定期的な検査をしてアイフレイルを早期発見しましょう。

アイフレイルの早期発見のためには、定期的な検診が有効です。人間ドックなどの検診は勤務先で行われることが多く、高齢者や主婦など、

それが難しい方々は、アイフレイルの早期発見のためのセルフチェックの活用が効果的です(裏表紙参照)。

目(視覚)に何らかの自覚症状がある人の受診率



アイフレイル対策活動は、日本眼科啓発会議の事業として行っています。

日本眼科啓発会議は、2007年に日本眼科学会・日本眼科医会および関連諸団体が力を合わせ視覚の重要性、それを支える眼科医療の先進性や社会貢献性などについて広く国民に啓発活動を行うことを目的に設立されました。

- 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

お問い合わせ先： info@eye-frail.jp
メディアからのお問い合わせ先： press@eye-frail.jp

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発公式サイト

<https://www.eye-frail.jp>

