

アイフレイルの啓発を開始して 1 年、活動が広がっています

調剤薬局が待ち時間にアイフレイルチェックを促す啓発キャンペーンを実施

日本眼科啓発会議は、加齢による目の機能低下「アイフレイル」の予防啓発活動を 2021 年 10 月にスタートして以来、多方面から賛同をいただきながら、活動を広げているところです。

10 月 10 日の目の愛護デーを前に、1 年間の活動を報告いたします。

- ①アイフレイルチェックリスト(10 項目)、セルフチェックツール(6 種類)をホームページにて公開
- ②上記を掲載したポスター、リーフレットの作成(全国の眼科医に配布し、患者さん向けに掲示)
- ③アイフレイルアドバイスドクターの登録者募集(2022 年 6 月に募集し、9 月 30 日現在、440 名登録)

アイフレイルの診療・研究・啓発活動を行っている眼科医リストをホームページにて公開

- ④厚生労働省が「職場の健康診断実施強化月間」(9 月)の通知文でアイフレイルチェックリストなどを周知
- ⑤ココカラファインが運営する関西地区の 41 の調剤薬局で啓発キャンペーンを実施(8 月 22 日～10 月 10 日)

従業員がアイフレイルを学習した上で、ポスター掲示。アイフレイルチェックリストで聞き取りを実施



株式会社ココカラファインヘルスケア
調剤事業本部 第3地区長 田中容人さん

「薬局は、地域の健康拠点としての役割を求められており、疾患の啓発活動はその一つです。薬剤師として患者様の未病予防に携われることも職能の喜びにつながるため、アイフレイル啓発活動は、薬局にとって親和性の高い取り組みだと思っています」



オーツカ聖護院薬局 薬局長 山内隆司さん
「糖尿病の方や基礎疾患がある人、40 歳以上の人には目の状態を聞くようにしています。反応は良く、実際に受診につながった人もいますし、『家族にも勧めてみる』とチェックリストを掲載したチラシを持ち帰る人もいます」



東邦京都聖護院店 薬局長 池田智紀さん
「皆さん、待ち時間にセルフチェックをしてくださっています。マークした項目が複数の場合は、眼科受診を薦めています。久しく眼科受診が途絶えていた人が『久しぶりに受診してみよう』と言ってくれました」

- ⑥「たんぽぽ薬局 聖護院店」がポスター掲示、アイフレイルチェック実施(9 月 28 日)

たんぽぽ薬局 聖護院店 薬局長 管理薬剤師 洞谷 建一郎さん
「当店は厚生労働省から健康サポート薬局の認定を受けており、健康相談会を毎月実施しています。9 月は「見え方」をテーマに、希望者にアイフレイルのセルフチェックなどを行いました。本日は約 20 人に行いましたが、『目が痛かったら眼科を受診するが、見え方に多少異常があってもすぐに受診しない』という人が多いようです。調剤薬局は患者さんのファーストアクセスの場所として、必要な方には受診をお奨めしていきたいと考えています」



アイフレイルポスター 2021 年度版



2022 年度版（「ツールを使ってチェック」を追加）



アイフレイルアドバイสดクター 登録証



アイフレイル・ガイドブック（冊子）



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ひ…」
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。

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 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.eye-frail.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

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。さらに詳しくチェックを！

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなる
- 読書や作業が面倒になった
- 遠視や近視の矯正がうまくいかなかった
- 読書や作業が面倒になった
- 遠視や近視の矯正がうまくいかなかった
- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなる
- 読書や作業が面倒になった
- 遠視や近視の矯正がうまくいかなかった

ツールを使ってチェック

アムスラーチャート
視野チェックシート
「クロックチェック」
視野セルフチェック
「クアトロチェック」
コントラスト感度
簡易セルフチェック
10秒5目の症状
チェック
あうちでかんたん
見え方チェック
「アイメン」

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。

くわしくはこちらから
アイフレイル 点検しよう

◆日本眼科啓発会議は、以下の5団体のコンソーシアムとして運営しています。

- ・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

◆関連サイト

- ・アイフレイル啓発公式サイト（日本眼科啓発会議）
<https://www.eye-frail.jp/>
- ・緑内障啓発特設サイト（日本眼科医会）
<http://www.gankaikai.or.jp/info/detail/glaucoma.htm>
- ・目の検診特設サイト（日本眼科医会）
<http://www.gankaikai.or.jp/info/detail/kensindaiji.html>
- ・毎年10月10日は「目の愛護デー」（日本眼科医会）
<http://www.gankaikai.or.jp/aigo/index.html>

お問い合わせ、取材のお申込み先

日本眼科啓発会議 press@eye-frail.jp