



# 加齢で進行「アイフレイル」

目の愛護デーに寄せて

## 島根大医学部・谷戸正樹教授

毎年10月10日は「目の愛護デー」。島根大医学部の谷戸正樹教授に、目の虚弱状態を意味する「アイフレイル」と、対策について寄稿してもらった。



谷戸正樹教授

★ ★ ★

2019年度の統計では18歳

以上の失明原因は、緑内障、網膜色素変性、糖尿病網膜症、黄斑変性の順となっています。これらは網膜や視神経といった神経の機能が低下する疾患で、全て目の奥の「眼底」に起こる病気で、年齢とともに徐々に進行するため、なかなか発症や進行に気付かないという共通点も

「フレイル（虚弱状態）」という言葉があります。健康と要

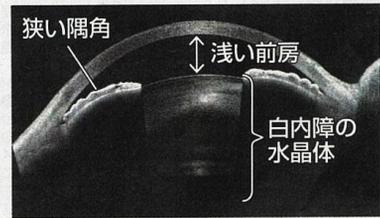
介護の間で、適切なケアによって弱った機能を戻せる状態です。体を動かす機能が弱る「ロコモ」、食べる機能が落ちる「オ

## 早期発見へ40歳から健診を

の場合、年齢とともに進行するので「アイフレイル」と呼ばれます。目も体も健康で長生きできる事が理想です。しかし、平均寿命と健康寿命の間には約10年の

差があると言われていて、高齢化が進む日本では、フレイル対策が重要な国家戦略となっています。近年、アイフレイル対策も重要視されるようになってきました。

労働災害の約3割が転倒に因るのですが、多くの場合、低いと転倒リスクが10倍高くなり、視力0.5未満は要注意です。



前眼部OCT検査で発見された閉塞隅角（JA島根厚生連の健診）

厚生労働省は毎年9月を「職場の健康診断実施強化月間」としています。労働災害を予防するため、緑内障などによる視野狭窄について、事業者が積極的

に眼科検査を行うことを求めています。「アイフレイル」「セルフチェックツール」で検査してみてください。

日本眼科啓発会議では、簡単にアイフレイルをチェックできる仕組みとして、セルフチェックリストやウェブ上で見方の検査を行うチェックツールを用意しています。「アイフレイル」「セルフチェックツール」で検査してみてください。

### アイフレイル・セルフチェック (日本眼科啓発会議)

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見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ほっきり見えないことがある
- 真つすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段で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

二つ以上当てはまったら、アイフレイルの可能性があるので、眼科受診を。

### 日本の成人失明原因 (2019年度)



失明につながる目の病気を発見するには、眼底写真を撮影することに眼底検査が有効です。法律で定める健診にはさまざまありますが、企業や事業所が行う定期健康診断は視力検査のみで、40〜74歳が対象の特定

健診では眼底検査は、高血糖や高血圧があるなど医師が必要と認めた場合のみ受けることになっています。一部の自治体では、独自に予算化した眼底検査を特定健診で行っていますが、多くの場合、自費健診や人間ドックに頼っています。残念ながら国民が眼底検査を受ける公的な仕組みは十分に整備されていません。