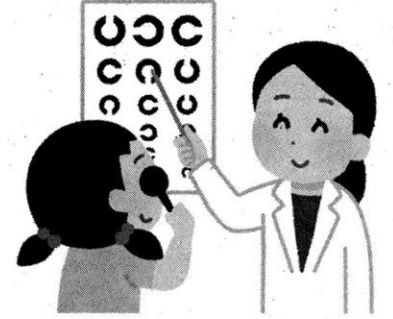


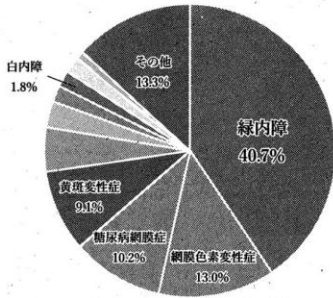
10月は目の愛護月間



10月は「目の愛護月間」として、全国各地で目の健康に関する行事や活動が行われます。

本特集では、島根大学医学部眼科学講座の谷戸正樹教授、および吉田悠人医員より「加齢と目の病気 アイフレイルにご注意を」について記事をご寄稿いただきました。

これを機会に目の問題に関する知識と、目の健康に対する関心を深め、健康管理について考えていただければ幸いです。



日本人の視覚障害の原因疾患

出典：Matoba R et al., Japanese Journal of Ophthalmology 2023, 67(3):346-352.

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	(車のヘッドライトや日光などが)眩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

アイフレイルのチェックリスト

出典：日本眼科啓発会議アイフレイルチェックリストVer. 1.1 (2023年11月改訂)

人生100年代を迎え、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ことが大切です。視機能の低下や失明は、日常生活動作(ADL)の低下やうつ病、さらには社会的な孤立を招き、生活の質に大きな影響を及ぼすといわれています。近年は、加齢に伴って目の機能が少しずつ衰える状態を指す「アイフレイル」という概念が注目されています。日常生活で目の不具合や不快感を放置すると、視機能の衰えが進み、慢性的に「見えにくい」状態が続くことになりかねません。早めに気づき、眼科での検診やケアを行うことが将来の視力を守る第一歩となります。

見えにくさを放置しない

アイフレイルは初期には「見えにくい」「目が疲れやすい」といった軽い不調しか感じられないこともあります。しかし放っておくと、加齢黄斑変性や緑内障、糖尿病網膜症、白内障といった重い目の病気へ進行し、治療が難しくなることがあります。日本で視覚障害の原因として最も多いのは緑内障(40.7%)で、続いて糖尿病網膜症(10.2%)、加齢黄斑変性(9.1%)、白内障(1.8%)が上位を占めています。これらの病気は、発症してすぐに視力が落ちるわけではなく、10年、20年と長い時間をかけて少しずつ進んでいくのが特徴です。だからこそ、早い段階で気づき、治療を始めることが進行や失明を防ぐために何より大切なのです。

早期発見で防ぐ視覚障害

目の健康を守るためには、定期的な目の検査が欠かせません。視力検査や眼圧測定に加え、眼底や視野の検査を行うことで、緑内障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの重大な病気を早い段階で発見できます。特に40歳を過ぎると、老眼など加齢による目の機能低下が始まります。まずはアイフレイルのチェックリストを用いて、加齢による目の変化をチェックしてみよう。2つ以上当てはまる場合は、アイフレイルの可能性があります。日頃から自分の目を大切にすると同時に、少しでも気になる症状があれば、早めに眼科を受診して検査を受けることが習慣にすることが大切です。

目の検査の重要性

加齢と目の病気 アイフレイルにご注意を

島根大学医学部眼科学講座 教授 谷戸正樹

同 医科医員 吉田悠人