

【眼の病気のおはなし】 その⑪ 「アイフレイル」とは

「フレイル」とは、年齢を重ねて心身が衰える状態のことで、衰弱を意味する「frailty」に基づく概念です。心身の衰えはやがて自立機能を低下させて日常生活を制限するようになっていきます。人の身体は年齢を重ねるにつれ衰えていくものですが、フレイル状態を早期に見つけ出して医療や介護サービスにつなげることで健康寿命をのばすことができる、と考えられています。

目が疲れやすくなった、見えにくい、まぶしい、長時間ものを見るのがつらい、といった症状は「アイフレイル」かもしれません。「アイフレイル」は、加齢にともなって眼のよわさ・もろさが増していくことに、さまざまな外的・内的要因が加わって見る力が低下した状態、また、そのリスクが高い状態をいいます。見る力が低下すると、人生の楽しみや快適な日常生活が制限されて健康寿命に影響します。見えにくさや目の不具合を「歳のせい」と片付けず、ご自身の見る力を振り返る機会として、目の健康について向き合ってみましょう。

参考：日本眼科啓発会議 「アイフレイル」対策プロジェクト
<https://www.eye-frail.jp>

