

【眼の病気のおはなし】

その⑫ 目の健康寿命をのばそう！

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、といったアイフレイルの症状は「歳のせい」と片付けられがちです。

40代以上を対象にした1万人規模の全国調査では、2人に1人が健康上の不自由や不安に感じていることに「目に関すること」を挙げましたが、実際に健康維持や疾病予防に取り組んでいる人はその半分でした。目の悩みは多い順に「小さな文字が読みにくい(51.3%)」、「目が疲れやすい(42.8%)」「視力が低下している(40.7%)」と続きます。なお、気になる症状が「特にない」と回答したのは11.5%でした。40代以上の9割の人は何らかの目の悩みを持っていることとなります。

こういった症状は、白内障や緑内障のような目の病気の初期症状のことがあります。また、老視やドライアイのように適切な装具や処方で症状を軽減できるものもあります。アイフレイルは加齢による目の機能低下です。40歳を過ぎたら、目の点検を受けることがのぞましいでしょう。アイフレイルの症状について、気軽に眼科医にご相談ください。小さな気付きから、目の病気の早期発見ができたり、ちょっとした工夫と知識を組み合わせたりすることで日常生活を快適に過ごす「目の健康寿命」をのばすことができます。

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>

セルフチェック：2つ以上当てはまったら「アイフレイル」かもしれません

- 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ある
- 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 まぶしく感じやすい
- 7 まばたきしないとはっきり見えないことがある
- 8 まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9 段差や階段で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たことがある