

かわら版

第303号



Quality of Life

日本予防医学協会

2025.2発行

避けられない「アイフレイル」どう向き合う??

「フレイル」という言葉は頻繁に見聞きするようになりまし
たね。フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階
で、加齢に伴い様々な機能が低下することにより、健康障害
に陥りやすい状態を示します。

そして、身体が衰えるのと同じように、目も衰えてきます。
「アイフレイル」とは、“加齢に伴う目の機能低下”です。
「昔はよく見えていたのに…最近なんだか見えにくい」
「目がかすむ。ぼやける。これって老眼?」

特に四〇歳を過ぎたら気になる症状の一つや二つ…。歳だか
ら仕方ないと、放置している方も多いのではないでしょう
か?でもそれは、病気のサインかもしれません。

★アイフレイルチェックリスト★

- あなたはいくつ当てはまりますか?
 - 目が疲れやすくなった
 - 夕方になると見にくくなるが増えた
 - 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たまにある
 - 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
 - まぶしく感じやすくなった
 - はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
 - まつすぐの線が波打って見えることがある
 - 段差や階段が危ないと感じたことがある
 - 信号や道路標識を見落としそうになったことがある
- チェックの数が
あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたらまた
チェックしてください。

一つの人は、
目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけ
はありません。

二つ以上の人は、
アイフレイルかもしれません。一度眼科専門医にご相談
ください。
(出典:アイフレイル啓発公式サイト)

★アイフレイルの原因を知ろう!★

症状の原因を知り、早めに対処・治療を行うことが大切です。
気になる症状があれば、早めに眼科に相談しましょう。

一 老眼(老眼)
四〇代を過ぎると、目のピント調節機能が低下し、
近くが見えにくくなります。老眼鏡やコンタクト
などで矯正することにより、見えやすくなります。
自分に合った方法で対策していきましょう。

二 緑内障
目と脳をつなぐ視神経が障害され、視野が欠ける
病気で、初期にはほとんど気づきませんが、
徐々に視野障害は進行し一旦欠けてしまった視野が
元に戻ることはありません。

三 白内障
本来透明である水晶体(カメラのレンズに相当す
る部分)が濁ってきて、目の機能に障害が出た状
態です。
目がかすむ、ぼやける、光をまぶしく感じる等の症状が
現れ、徐々に視力が低下していきます。

四 糖尿病網膜症
糖尿病により高血糖が長く続くと、網膜の毛細血
管が弱くなって、小さな出血やむくみが出てきま
す。放置すると視力が低下し、失明にまで至るこ
ともあります。

五 加齢黄斑変性
加齢により、視力にとって一番大事な黄斑部が障
害される病気です。初期はものが歪んで見えたり、
中心部が暗く見えたりしますが、病気の進行に伴って
視力が低下します。

★目の機能低下は、他のフレイルにも影響?★

アイフレイルは、身体活動や社会活動にも悪影響を及ぼし
かねません。例えば、目の機能低下により「自動車の運転
ができなくなり」、「段差や階段でつまづき」などの困りごとが
あると、外出の機会が減少し、活動範囲が狭まり家にこも
りがちになります。

移動機能の低下や筋力が衰えたりするばかりでなく(身体
的フレイル)、社会とのつながりや人との交流も希薄になり
ます(社会的フレイル)。

また、「読書や趣味、家事ができない」など日常生活に制限
がでると生活の質も大きく低下し、人生の楽しみにも影響
します。うつ状態や軽度の認知症のリスクが上昇する可
能性もあります(精神的フレイル)。
フレイルが連鎖していくことで、老い(自立度の低下)は
急速に進みます。目の機能を良好に保つことは、生涯を豊
かに過ごすし、健康寿命を延ばすうえでも非常に大切といえ
ますね。

★目の健康を守る対策を知ろう★

アイフレイルの予防、もしくは今以上の進行を防ぐために、

例えばこんなことに気を付けてみましょう。

喫煙
喫煙により血管が収縮するため血流が悪くなり、
目の毛細血管に酸素と栄養素が十分に届かない状
態が繰り返されます。(緑内障、白内障、加齢黄
斑変性などのリスクが増加。また、たばこを
吸うことで視力の維持に必要なビタミンが欠乏し
ます。これは、喫煙者だけでなく、周りにいて副
流煙を吸ってしまう人にも同じことが起こります。
禁煙にチャレンジしてみよう!

紫外線
紫外線は目にとって大敵です。紫外線が原因の
一つと言われる病気が「翼状片よくじょうへん」
(白目)が紫外線によって繰り返し傷つき、白目の
細胞が異常増殖して黒目に入り込む「や白内障」
加齢黄斑変性などがあります。

眼科受診も忘れずに
自覚症状を感じながらも、市販薬で対応したり
自己判断で眼鏡を作ってしまったと早期発見の
機会を逃してしまつことも。自覚症状を感じた
時は、早めに専門医を受診しましょう。

血圧・血糖値のコントロール
高血圧、高血糖などの状態が長いほど目の血管が
障害を受けます。日常生活習慣を見直し、
生活習慣病を予防することも大切です。

★最後に・・・★

人間は、情報の大半を視覚から得ています。
そんな大切な目ですが、残念ながら目の機能
は元に戻すことが難しいと言われていて
しかし今よりも悪くならないように維持する
だけでも十分意味があります。

年齢とともに変化していく自分の身体の声に
しっかりと耳を傾け、気になることはスルー
せずに早めに対応していきましょう!
人生二〇〇年時代、頑張ってきた目ととも
に、これからの人生も豊かに過ごしたいです
ね!【A】

※今回の記事は次の資料を参考・引用して作成しました。

- ・日本眼科啓発会議「アイフレイル啓発公式サイト」
<https://www.eyefrail.jp/> (最終更新:2025年1月28日)
- ・広報誌「厚生労働」2021年11月号
https://www.mhlw.go.jp/stf/shoudou_koshou/koshou_shuppa.htm#pagezine/202111_00001.html
- ・厚生労働省「ヘルスネット」喫煙によるその他の影響
(最終更新:2025年1月28日)

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

