

ドクターに聞きました

アイフレイルを早期発見し、豊かな生活を！

「アイフレイル」とは

いつまでも健康で長生きするためには、「健康寿命」を延ばすことが大切です。健康寿命とは、生活が制限されたり介護されたりする必要がなく過ごせる期間を意味します。健康寿命を長く保つためには、食生活や運動習慣の見直しだけでなく、目の健康を守ることが重要です。目の健康が損なわれた状態である「アイフレイル」についてお話しします。

目の機能低下による影響

加齢に伴って、眼球は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでてきます。初期は無症状であることも多いですが、見にくさや不快感を自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度な障害に陥ると回復は難しくなります。

アイフレイルの影響は視覚だけにとどまりません。視覚障害は要介護の原因となりうる転倒のリスクを2.5倍に増やすという報告や、フレイル発症が3年間で3.5倍高くなるという報告もあります。ほかに、認知機能の低下と視覚障害の関連も報告が複数あります。

目の不調が原因となり、心身へ影響が出てしまうことがあるのです。

早期発見で健康寿命を伸ばす

しかし早期に発見できれば、病気の進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。アイフレイルの段階で医療機関を受診して治療・対策をとるとは、健康寿命を延ばすために重要なことであるといえます。最近の診療の中で、コロナ禍で通院を中断していたために深刻な状況となってしまった方が時々見受けられます。患者さん御自身も気付かないうちに病気が進行していったものと思われまます。非常に残念です。

- ### 【アイフレイルチェックリスト】
- 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もある
 - 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



医療法人 若潮会
若松おの眼科
理事長・院長
小野 英樹先生

日本眼科学会専門医。平成17年より3年間、市立若松病院での外来診療と手術、平成20年から2年間の手術応援を実施。現在は地域に必要とされる眼科医療の提供に邁進されています。趣味はウインドサーフィン・温泉巡り。



若松おの眼科
北九州市若松区本町3-7-9
TEL 093-761-3780