アイフレイル チェックシート

2つ以上当てはまったら、
アイフレイルかも。
眼科でご相談
ください。



40歳を過ぎたら

加齢による目の機能低下を自己点検しよう

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 ☐

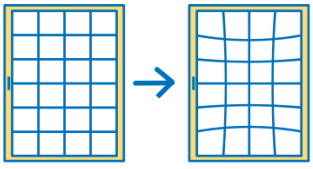
眼鏡をかけてもよく見えない
と感じることが多くなった

6 ☐

まぶしく感じやすくなった

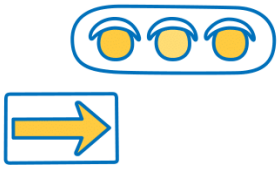
7 ☐

はっきり見えない時に
まばたきをすることが増えた

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
そうになったことがある



チェックが

0 の人は → 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。

1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ではありません。

2つ以上の人は → アイフレイルかもしれません。
一度、眼科医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1（2023年11月改訂）※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

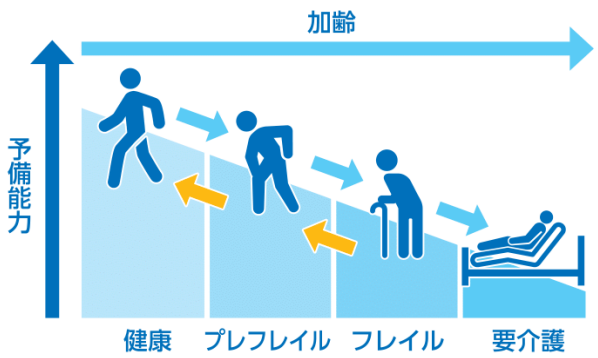
人生100年時代の健康寿命のために

アイフレイルを知ろう！

「なんとなく見えづらい…」
そんな小さな違和感を
「年のせい」と軽くみていませんか。

人生100年時代、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事が大切です。

40歳を過ぎたら、
アイフレイルの自己点検を。
気になることがあれば、
お近くの眼科医にご相談ください。

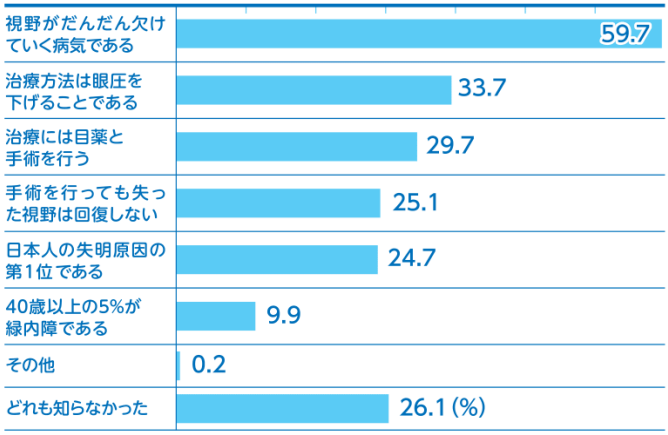


フレイルとは

「加齢や外的ストレスなどで身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」。年を重ねると眼球は構造的にも機能的にも衰えます。ものが見えにくい、目に不快感を感じる、などを放っておくと、目の機能低下が進み、重度な障害を引き起こす場合があります。早く対応すれば、多くの場合、症状の改善や進行を遅らせることができます。

40歳を過ぎたら気にかけてほしい目の病気、どのくらいご存じですか?

緑内障について知っていることを聞きました



日本眼科啓発会議 調べ　全国40歳以上の男女 10,833名が回答 (2021年6月)

緑内障

徐々に視野が欠けて、元に戻らない。初～中期は自覚症状がほとんどなく、早期発見で進行を遅らせることが大切。
40歳以上の約20人に1人の割合。

糖尿病網膜症

糖尿病で高血糖が長く続くと網膜に出血や浮腫（むくみ）が出て、進行すると失明に至ることもある。
無症状のことが多く、定期的な眼底検査が重要。

加齢黄斑変性

視力にとって一番大事な黄斑部に出血したり、水が溜まったりする。ものがゆがんで見える、視野の真ん中が黒ずむ、などの初期症状がある。

白内障

目に入ってきた光を屈折させ、網膜にピントを合わせる水晶体が濁って、透明ではなくなるため、目がぼやける、かすむなど症状がある。

目の健康寿命をのばそう
アイフレイル

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト
https://www.eye-frail.jp

一年に一度は
検診をおすすめします。
←WEB予約はこちらから

名古屋アイクリニック
nagoya eye clinic

Vita