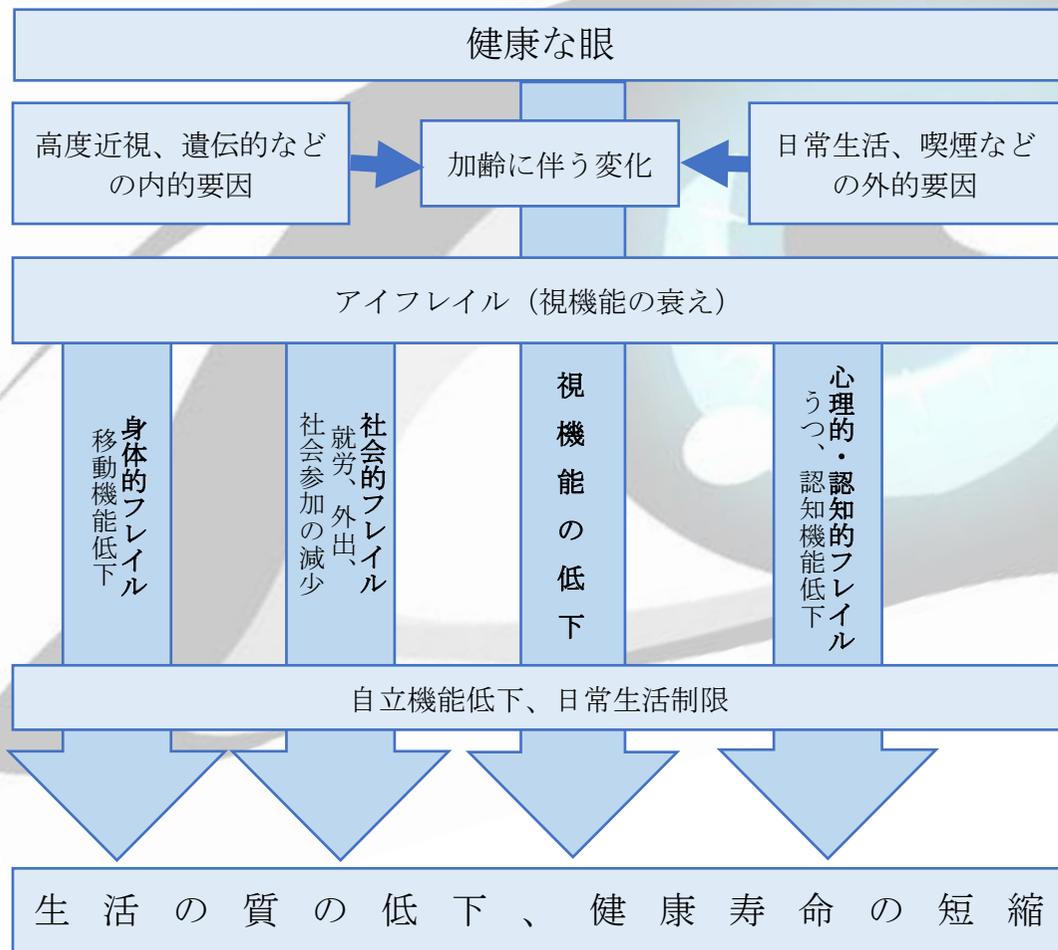


# 自分の目を eye しましょう！



10月10日は目の愛護デーです。一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、これからは快適な見え方を維持することで、目の健康寿命を延ばしましょう。アイフレイルとは、「加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」です。



フレイルとは…年齢を重ねて心身が弱る状態



## アイフレイルセルフチェック

1. 目が疲れやすくなった。
2. 夕方になると見え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. 瞬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. 段差や階段が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。



### チェック0の人

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。

### チェック1つの人

眼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。

### チェック2つ以上

アイフレイルかも…一度、眼科専門医にご相談ください。

## アイフレイル対策

禁煙や生活習慣改善をしたり、定期的な眼科検診をすることで、多くの病気は、早期発見・早期治療で進行を遅らせ、失明を防ぐことができます。

健康診断の時に眼科検診を追加して実施したり、何か気になる症状があればすぐ受診し、「歳のせい」にせず、症状の原因を考えて、対策を検討していきましょう。



<参考文献>

日本眼科啓発会議アイフレイル啓発公式サイト、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、公益社団法人日本眼科医会 目の定期検査のすすめ