

目の健康寿命をのぼそう
アイフレイル

**アイフレイルは
病気の手前!?**

日本眼科医会
加藤 圭一



アイフレイルは 目のサインだよ



最近、スマホが見えにくいけど 老眼だから仕方ないな

目の異常に
気づいている

3



それって本当に**老眼**ですか？

- 近くが見えづらい。老眼かな？ ... 本当に老眼だけ？
- 他の病気で一層見えにくくなっているのかも
 - 白内障
 - 糖尿病網膜症（黄斑変化を伴う）
 - ドライアイ
 - 脳疾患
- 他の病気が隠れているのかも
 - 緑内障
 - 糖尿病網膜症（黄斑変化を伴わない）

4

♪ アイフレイルは 病気の手前かも!?

気づきを、動きへ。
AC JAPAN



疲れ目



しょぼしょぼ



夕方見づらい

アイフレイルとは「健康」と「病気」間の状態。歳のせい?と放置しないで、
早めにセルフチェックを。気になる症状は眼科医にご相談ください。

あなたもアイフレイルチェック!



目が重れやすくなった




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が増えた



新聞や本を長時間見ることが少なくなった




夕方になると見にくくなるが増えた

症状が気になったら

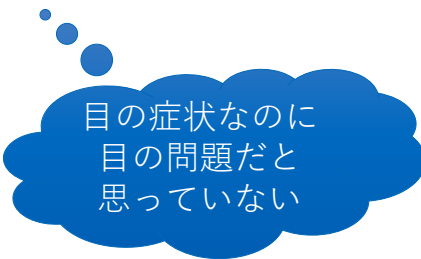
アイフレイル 検索

詳しいチェックはサイトへ www.eye-frail.jp


公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION




目が疲れるなあ 仕事もうまくいかないからかな



目の症状なのに
目の問題だと
思っていない

6

それって本当に**疲れ目**ですか？



「**疲れる**」は
NGワード
で教えて

ゴロゴロ

目がイライラ

目が乾く

原因を調べる

目の奥が
苦しい

しょぼしょぼ

眠れない

ドライアイ

慢性結膜炎

マーボーム腺

不適切眼鏡

それぞれにマッチした対応

眼瞼けいれん

肩凝り

アブ病
神経症

原因不明でも
話を聞く

7

♪ アイフレイルは 病気の手前かも!?

気づきを、動きへ。





疲れ目



しょぼしょぼ



夕方見づらい

アイフレイルとは「健康」と「病気」間の状態。歳のせい？と放置しないで、
早めにセルフチェックを。気になる症状は眼科医にご相談ください。

あなたも
アイフレイル
チェック!



目が疲れやすくなった



まぶしく
感じやすくなった



はっきり見えない時に
まぶたが腫れた



新聞や本を長時間
見ることが少なくなった



夕方になると見にくく
なることが増えた

症状が気になったら

アイフレイル 検索

詳しいチェックはサイトへ www.eye-frail.jp



公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION



私は昔から目が良いんだよ 遠くまでよく見えるんだ

過信している
人も多い

9

気付いていないだけではないですか？



- 本当はズレがあったのにごまかせただけかも
 - もっと見える方法がありますよ
 - **遠視**の人に多い（努力によって無理して見ている）
→ 疲れる、見え方が不安定
- 自分では気付きにくい病気があるんですよ
 - 緑内障
 - 糖尿病網膜症
 - 網膜色素変性
 - 他にもいろいろあります

10

♪ アイフレイルは 病気の手前かも!?



気づきを、動きへ。



疲れ目



しょぼしょぼ



夕方見づらい

アイフレイルとは「健康」と「病気」間の状態。歳のせい?と放置しないで、
早めにセルフチェックを。気になる症状は眼科医にご相談ください。

あなたもアイフレイルチェック!



目が疲れやすくなった



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が増えた



新聞や本を長時間見ることが少なくなった



夕方になると見にくくなるが増えた

症状が気になったら


アイフレイル 検索

詳しいチェックはサイトへ www.eye-frail.jp



公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

アイフレイルは目のサイン



1. ちょっと変だなと思っているなら











積極的に目のチェックを受けましょう

2. 目の健康に気を配るなら

目のことは眼科でチェック

3. 大丈夫と書いていても

定期的にアイフレイルチェックを

アイフレイル自己チェック				
1  目が疲れやすくなった	2  夕方になると見にくくなるが増えた	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増やすことが増えた	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

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替わりの表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

12



アイフレイルを知って 目の健康寿命をのばしましょう

