

# 知っておきたい！“アイフレイル”

## グンゼ健康保険組合

“アイフレイル”とは、加齢に伴って目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のことです。

ずっと一緒に頑張ってきた目の健康を振り返り、これからも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。

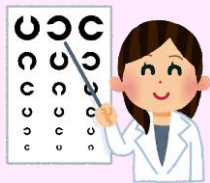
あなたはいくつ当てはまる？

## “アイフレイル”のセルフチェック

チェックが2つ以上あると、“アイフレイル”の可能性ががあります！

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることもある
- 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ある
- メガネをかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとはっきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある

出典：アイフレイル啓発公式サイト



アイフレイル啓発公式サイトでは、他にも、視野や「見え方の質」などを自分で簡易的にチェックできる6つのセルフチェックツールが掲載されています！



## “アイフレイル”が起こる原因

### 1 加齢

ピントを合わせる筋肉の毛様体筋やレンズの役割をする水晶体の機能が低下し、目が疲れやすくなったり、老眼が進行。涙の分泌量の減少や水晶体の濁りも現れるなどして、見る力が衰えます。

### 2 スマホ・パソコンの使い過ぎ

毛様体筋を駆使して老眼が早まる傾向に。また画面から発せられるブルーライトが目にはダメージを与えます。

### 3 喫煙

体内に活性酸素が発生し、目の老化が加速。また血管を収縮させるため、栄養障害や酸素不足を引き起こして、白内障や緑内障、加齢黄斑変性などさまざまな病気の原因に！

### 4 糖尿病・高血圧・動脈硬化

糖尿病で高血糖の状態が長く続くと、網膜に出血やむくみが出て、進行すると失明に至ることも。高血圧は網膜の血管が損傷しやすくなり、視力障害を招きます。網膜に動脈硬化があると、目がかすむなどの視力低下につながります。

## “アイフレイル”を防ぐ対策

40歳を過ぎたら、年に一度は検診を



PCメガネを使用してブルーライトから目を保護



ホットアイマスク

20分おきに画面から目を離して遠くを20秒間見る



禁煙

生活習慣の改善を



ウォーキング

