

## 目の健康寿命をのばそう

10月は「目の愛護月間」、10月10日は「目の愛護デー」です。

現代人はパソコンやスマートフォン、ゲーム機等の画面を長時間見続けることで目に負担がかかっており、年代を問わず目の不調を訴える人や目の病気になる人が多くなっています。この機会にご自身の『目』の健康について考えてみましょう。



### 【『アイフレイル』にご注意！！】

「加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的・内的要因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」のことをアイフレイルと言います。

加齢とともに、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要因が加わると、視機能の障害（視力の低下、視野の狭まり、明暗の識別の低下等）がでてきます。

最初は無症状であることが多いですが、見にくさや不快感として自覚することもあります。そのアイフレイルの状態を放置すると視機能がさらに低下し、日常生活の制限につながります。

### 【アイフレイルチェック】(出典：アイフレイル啓発公式サイト)

当てはまる項目がないかチェックしてみましょう！

- 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そうになったことがある



アイフレイル啓発公式サイト  
ツールを使ってさらに詳しいチェックもできます

#### ✓ 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つ以上のは…

アイフレイルかもしれません。  
一度、眼科専門医にご相談ください。

### 【定期的に眼科を受診しましょう】

目の病気は初期は自覚症状に乏しいため気付きにくいという特徴があります。

しかし、早期に発見できれば適切な対処・治療が可能となり、進行を遅らせること、  
症状を緩和させることができます。目の病気が重症化し日常生活に支障をきたす  
ことを防ぐため、定期的に眼科を受診し目の健康を守りましょう。



### 9月の活動状況

実施日	健康保険組合名	内 容	人 数
9月18日	多木	講話「メタボリックシンドロームの改善と予防」	69名
9月19日	兵庫自動車販売店	講話「『高血圧(サイレントキラー)』を予防・改善！！」	名