



# べんけい通信

vol.5  
2025.9

NEWS LETTER 担当：東山三条よこい眼科クリニック  
院長 横井 桂子 先生

## 高齢者の眼の健康



### ①アイフレイルとは

人間が五感で得られる情報のうち 8 割を占めるのが目からの情報といわれています。この大切な目に、加齢によって様々な不調や病気が生じてきます。例えば、40 歳代も半ばになると、ほとんどの人が以前より見えづらさを感じ出しますが、これは調節力の低下によるいわゆる老眼によるものが最も多く、眼鏡などの調整で対応していくことになります。ただ、その中には、白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの治療が必要な疾患も含まれている可能性があります。また、視力には影響がなくても、

皮膚や眼瞼、結膜の張りがなくなり、眼表面を瞬目で清潔に保つ機能が落ち、免疫力が低下することで、ドライアイや結膜炎などの眼表面疾患も増えて、目の不調を自覚することが多くなります。これを、目の脆弱な状態すなわち、アイフレイルとよびます。

### ②アイフレイル対策

この目の不調を歳のせいだから仕方が無いと片付けないで、眼科を受診し、早期に対策をすることで、目の健康寿命を伸ばすことが出来ます。

老眼は、適切な眼鏡作成で見えにくさを改善することが出来ますし、眼表面疾患、例えばドライアイや結膜炎、流涙症なども、適切な点眼をすることなどで、快適な日常生活を維持することが出来ます。白内障は、現在の医療技術では比較的安全確実に手術により視機能を回復させることができますし、視力が回復することでの、精神的、身体的な活動性の回復には目を見張るものがあります。高度な視機能障害へ進行する可能性のある緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などの眼疾患に対しても、早期に治療介入することで、一定の視機能を一生維持することも可能です。

一方、これらの疾患が進行して、視機能が低下すると、社会活動性の低下を招き、高齢者の幸福度は低下し、認知症や高齢者うつなど、負の連鎖をもたらすため、包括的高齢者ケアに眼科疾患は重要といえるでしょう。

発行：京都市下京区・南区・東山区在宅医療・介護連携支援センター  
〒601-8452 京都市南区唐橋堂ノ前町 15-9 エステート南ビル 301  
一般社団法人 下京西部医師会内  
電話：075-693-8677 FAX：075-693-3677  
ホームページ：<https://www.ishikai.or.jp/renkei-center/>  
E-mail [shimominami-ikai@ishikai.or.jp](mailto:shimominami-ikai@ishikai.or.jp)



### ③在宅での眼の管理

最近、眼科に通院していた高齢者が、何らかの理由で通院が困難になることをよく経験します。白内障手術が済んでおり、その他の疾患に対しても治療介入し安定した状態であれば、通院が困難でも、それほどの視機能の低下は生じないことが期待できます。それでも、うまく手指が使えなくなってきたり、認知症が出てくると、正確な点眼が難しくなり、安定した状態が維持できなくなってきました。眼表面の清潔な環境の維持も困難になってくる可能性があります。

これらに対して、家族や回りの人たちの果たす役割は重要です。点眼の状況を把握し、場合によっては点眼の見守りや協力をする、目の周りを清潔にする、また、普段からの眼部の状態の観察をして異常に早く気づけることなどで、眼を守ることが出来ます。

### アイフレイルの症状



### アイフレイル対策の目標

- 1 目のせいで、日常生活が制限される人を減らすこと
- 2 目のせいで、要介護状態に至る人を減らすこと
- 3 目のせいで、読書、運転、スポーツ、趣味など人生の楽しみや、快適な日常生活が制限される人を減らすこと

