

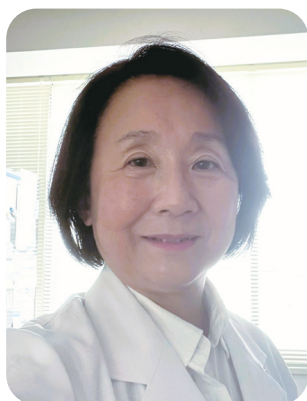


べんけいだより

vol.6
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

アイフレイルを知っていますか？



人は外の世界の情報の約 8 割を目から得ているといわれています。この大切な目も、加齢によって様々な不調や病気がでてきます。

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、これはピントを合わせる力の低下、いわゆる老眼によるものが最も多く、メガネをかけるなどで見えやすくする必要が出てきます。

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病気も含まれているかもしれません。

また、見えにくさには影響がなくても、皮膚やまぶた、結膜（白目）の張りがなくなり、ドライアイあるいは涙目になることで、眼の不快感が出てきたり、免疫力が低下することで結膜炎などの病気も増えて、目の不調を感じるが多くなります。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。

ドライアイや**結膜炎**、涙目などは、適切な点眼や処置をすることで、不快感を軽減できますし、**白内障**は、現在の医療技術では比較的安全確実に、手術により見えやすくすることができます。また、**緑内障**、**糖尿病網膜症**、**加齢黄斑変性**などの眼の病気に対しても、早期に治療を始めるほど、一生涯見える目を維持することに近づけます。

逆に、これらの病気が進んで見えにくくなると、足もとに不安が出て、外出がおっくうになり、体を動かすことが減ると、全身の健康にも影響が出てきます。家に居ても、本やテレビが見えにくくなると、意欲も出なくなり、楽しみも減ってしまいます。

健康で健やかな生活を楽しむために、目の不調を歳のせいだから仕方が無いと片付けないで、まずは眼科を受診し、早めに対策をすることで、目の健康寿命を伸ばしましょう。



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



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

