

ご近所のお医者さん

□
713
□

おおかわ眼科院長 大川記羊美さん 一堺市

アイフレイル早期発見を

「アイフレイル」。お聞きになったことがありますか？

年齢を重ねて心身の活力が低下し、要介護になるリスクが高くなった状態を、フレイルと言います。健康と要介護の中間に位置し、フレイルを予防すること、寝た

きりにならず、健康寿命を延ばすことが期待できます。

目、加齢に伴う目の衰えに、さまざまな要因が加わり、目の機能が低下した状態のことです。早期に発見できれば、予防や進行を遅らせること、症状を緩

和させることが期待できるのです。

見ることは、私たちの生活で大きな役割を果たしています。例えば、水晶体が濁る白内障が進行すると、目から脳に与える刺激が失われるため、認知症のリスクが高まります。白内障手術

延ばそう目の健康寿命

を受けることで認知症発症リスクを約3割も低減することができるという研究結果もあります。

あなたの目がアイフレイルかどうかチェックしてみましょう。今から10個の質問をします。ご自分に当てはまる項目を数えておいてください。

①目が疲れやすくなった②夕方になると見えにくくなる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まぶしく感じやすい⑦まばたきをしないとほっきり見えないことがある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ることがある⑩信号や道路標識を見落としたことがある

いかがでしたか？ 当てはまった項目の数がゼロの方。あなたの目は現在のところ健康です。チェックが一つの方。目の健康にやや心配

があります。直ちに問題があるわけではありません。チェックが二つ以上。アイフレイルの可能性があります。これらの項目に当てはまる場合、白内障や緑内障、加齢黄斑変性症などの治療が必要な病気の可能性があります。

セルフチェックで、ご自分の目が今どんな状態かを意識していただくことも大切です。気になる点があれば、お気軽にお近くの眼科専門医にご相談ください。(府医師会広報委員会委員)

