



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

薬学部 准教授

なかざわようすけ
中澤洋介

アイフレイル〜眼の疲れ、「年のせい」で片付けていませんか？〜

最近、スマホの文字が「やけに小さくなった気がする」と感じたことはありませんか？ それ、スマホのせいではありません。皆さまの眼からのメッセージかもしれません。

いま注目されている「アイフレイル」という言葉、ご存じでしょうか？ かわいらしいカエルのキャラクターが、「アイフレイルは 目のサインだよ」と輪唱のリズムに乗せて眼科受診を呼びかける広告を見たことがある人も多いと思います。

そもそも「フレイル」とは、加齢によって心身の活力が低下し、健康と要介護状態の中間にある状態を指します。高齢化が進む日本では、平均寿命と健康寿命の差が問題となっており、その差を縮めるため、国もさまざまな対策に乗り出しています。視力も他の臓器と同様に、少しずつ加齢による変化を感じます。しか

し視力の低下は緩やかに進むため、本人が「慣れて」しまい、自覚しにくいのが特徴です。

しかし、ある日ふと本やスマホが読みづらくなったり、夜の運転がしづらくなったりと、生活に支障をきたすようになります。こうした状態が「アイフレイル」と呼ばれ、将来的に白内障・緑内障・加齢黄斑変性など、重大な疾患につながるおそれがあり、日本眼科医学会や日本眼科学会が中心となって2007年に設立した日本眼科啓発会議の事業の一環として作られた言葉です。

アイフレイルは早めに気付いて日常生活から気を付けて対処すれば、進行を遅らせることが可能です。

ブルーライトを避ける…スマホは夜10時以降は極力避けましょう。

眼に良い栄養をとる…ルテイン、ゼア

キササンチンは黄斑部の保護に有効であることが知られています。またビタミンCやEなどの抗酸化物質も有効です。

定期的に眼科受診をする…40歳を超えたら、年1回の検診が推奨されています。

さらに最近では、アイフレイルをチェックする簡易スクリーニングツールも登場しています。一度試してみてください。



アイフレイル
チェックリスト
(アイフレイル啓
発公式サイト)

「見えること」は、生活の質（Quality of Life：QOL）に直結します。

眼がしょぼしょぼしたときは「疲れているのかな」ではなく、「眼が何かを伝えてくれているのかも」と考えてみてください。眼は、本人以上に、未来を見ています。