



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

「**アイフレイル**」という言葉を目にしたことはありますか？「アイ（eye＝目）」と「フレイル（frailty＝虚弱）」を組み合わせた言葉で、**加齢に伴う目の機能の衰え**や、その**リスクが高まっている状態**を指します。

加齢に伴う目の変化に加え、紫外線、ブルーライト、乾燥、生活習慣などの**外的ストレス**が加わることで、目の機能はさらに低下しやすくなります。最初は「少し見えづらい」「目が疲れやすい」などの小さなサインしかなく、そのサインをそのまま放置すると見え方の低下が進み、回復が難しくなることもあります。



アイフレイル啓発公式サイト

(<https://www.eye-frail.jp/>) では、右のアイ

フレイルチェックシートや6つのセルフチェッ

クツールが掲載されており、ご自身の目の健康状態を確認することができます。

アイフレイル チェックシート

40歳を
過ぎたら

加齢による目の機能低下を
自己点検しよう

2つ以上当てはまったら、
アイフレイルかも。
眼科でご相談
ください。

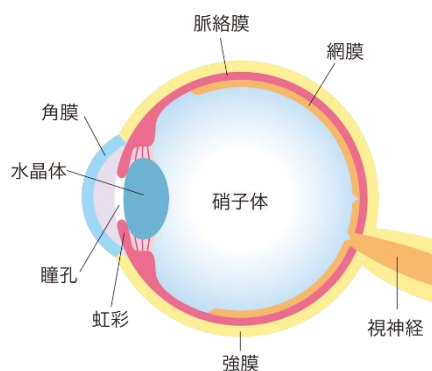


- | | | |
|--|---|---|
| <p>1 ☐</p> <p>目が疲れやすくなった</p> | <p>2 ☐</p> <p>夕方になると
見にくくなるが増えた</p> | <p>3 ☐</p> <p>新聞や本を長時間
見ることが少なくなった</p> |
| <p>4 ☐</p> <p>食事の時にテーブルを
汚すことがたまにある</p> | <p>5 ☐</p> <p>眼鏡をかけてもよく見えない
と感じるが多くなった</p> | <p>6 ☐</p> <p>まぶしく感じやすくなった</p> |
| <p>7 ☐</p> <p>はっきり見えない時に
まばたきをするが増えた</p> | <p>8 ☐</p> <p>まっすぐの線が波打って
見えることがある</p> | <p>9 ☐</p> <p>段差や階段で危ないと
感じたことがある</p> |
| <p>10 ☐</p> <p>信号や道路標識を見落とし
そうになったことがある</p> | <p>☒ チェックが</p> <p>0 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。</p> <p>1 つのは 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。</p> <p>2 つ以上のは アイフレイルかもしれません。
一度、眼科医にご相談ください。</p> | |

アイフレイルチェックリスト Ver. 5.1 (2023年11月改訂) いくつかの質問について解答の表現を変更し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

アイフレイルの主な原因

1. 加齢による目の変化



水晶体（ピントを合わせるレンズ）は年齢とともに弾力を失い、かたくなります。すると、ピントが合いにくくなり、「老眼」や「かすみ」が起こりやすくなります。

網膜や視神経の働きも少しずつ低下します。明るさの変化に対応しづらく、「まぶしさ」「暗い所で見にくい」と感じるようになります。

2. ドライアイ（涙の質・量の低下）



涙は目の表面を守る大切なバリアです。加齢やエアコン、パソコン・スマホの使用などで分泌量や質が変化すると、乾燥・かすみ・痛み・疲れを感じやすくなります。長時間スマホなどの画面を見る人は、**まばたきの減少**にも注意しましょう。

3. 白内障・緑内障・加齢黄斑変性などの疾患

これらの疾患はアイフレイルの進行に関係しており、**定期的な眼科検査**で早期発見・進行予防することが大切です。

4. 紫外線・ブルーライトによる光ストレス

- 紫外線（UV）は長年浴び続けると水晶体や網膜にダメージを与え、白内障や加齢黄斑変性のリスクを高めます。
- ブルーライト（スマホ・PC・LED など）は網膜に負担をかけ、眼精疲労や睡眠の質低下を招きます。
※スマホなどの長時間使用時は、**「20-20-20 ルール」**（20 分ごとに 20 秒間、20 フィート（約 6 m）先を見る）を意識しましょう。

今日からできるアイケア習慣

- バランスのとれた食事（抗酸化作用のある**ビタミンA・C・E、ルテイン、亜鉛**を特に意識）
- 紫外線・ブルーライトから目を守る（帽子やサングラスの着用・スマホ使用時などはこまめに休憩）
- 目を温めて血流を促す（蒸しタオルなどもおすすめ）
- 規則正しい生活と十分な睡眠
- 定期的な眼科受診

