

アイフレイル

衛生講話 202411



— アイフレイルを知ろう

▶ アイフレイルとは？

▶ 目の健康に関する意識調査

— 点検しよう

▶ アイフレイルチェックリスト

▶ セルフチェックツール

— 活動報告

▶ アイフレイル啓発活動

▶ メディア掲載情報

アイフレイルアドバイスドクター

アイフレイルサポート視能訓練士

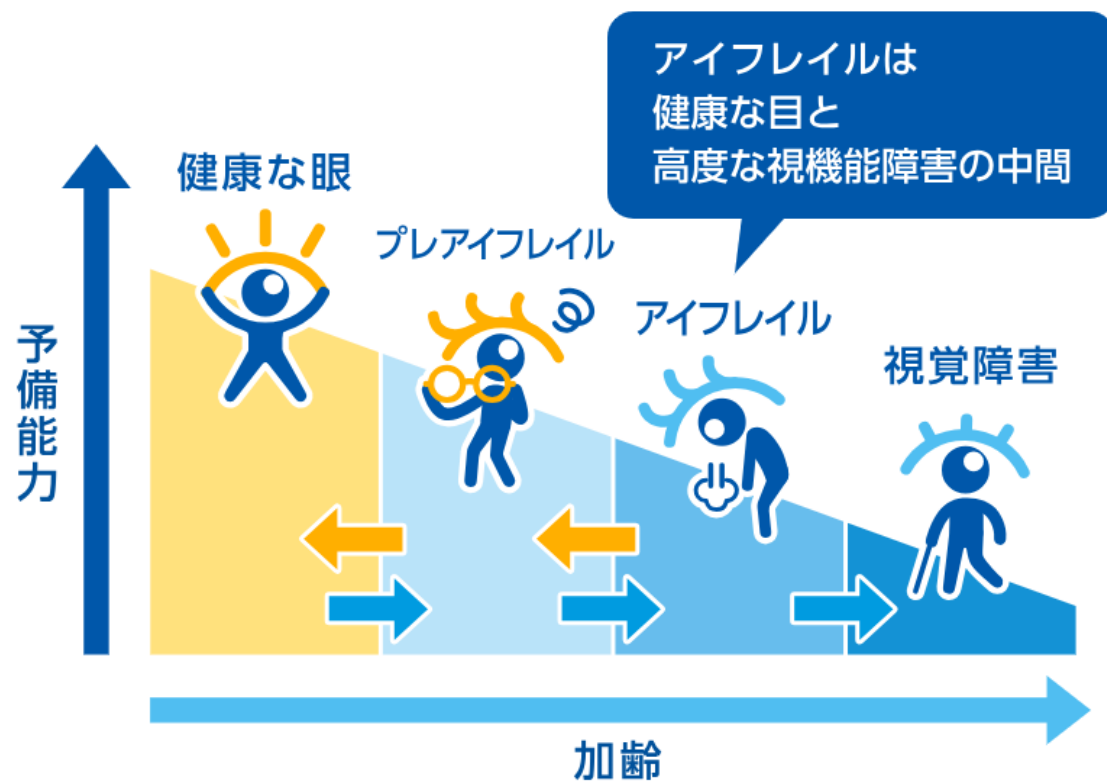
40 歳以上の皆さん

「何となく見えにくい」と
感じることはありませんか？

アイフレイルガイド(一般向け) 



加齢に伴う目の機能低下を「アイフレイル」といいます。



- 視機能の低下は最初のうちは自覚しない
- 初期に適切な治療・対処を行うことにより進行を抑えることができる
- 放置して重度の視機能障害に至ってしまうと回復は難しい
- 視機能障害を持つ人の割合は年齢とともに上昇
- 2019年に新たに認定された人の65.1%が70歳以上で、2030年には200万人に達すると推計

アイフレイルを早期発見し、適切に治療・対処を行って
高度な視機能障害を予防しましょう。



1



目が疲れやすくなっ
た



2



夕方になると見にく
くなるが増えた



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
を汚すことがたまに
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
くなった



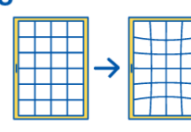
7



はっきり見えない時
にまばたきをするこ
とが増えた



8



まっすぐの線が波打
って見えることがあ
る



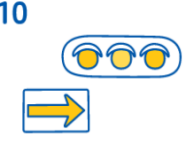
9



段差や階段が危ない
と感じたことがある



10



信号や道路標識を
見落としそうになっ
たことがある

チェックが0の人は…

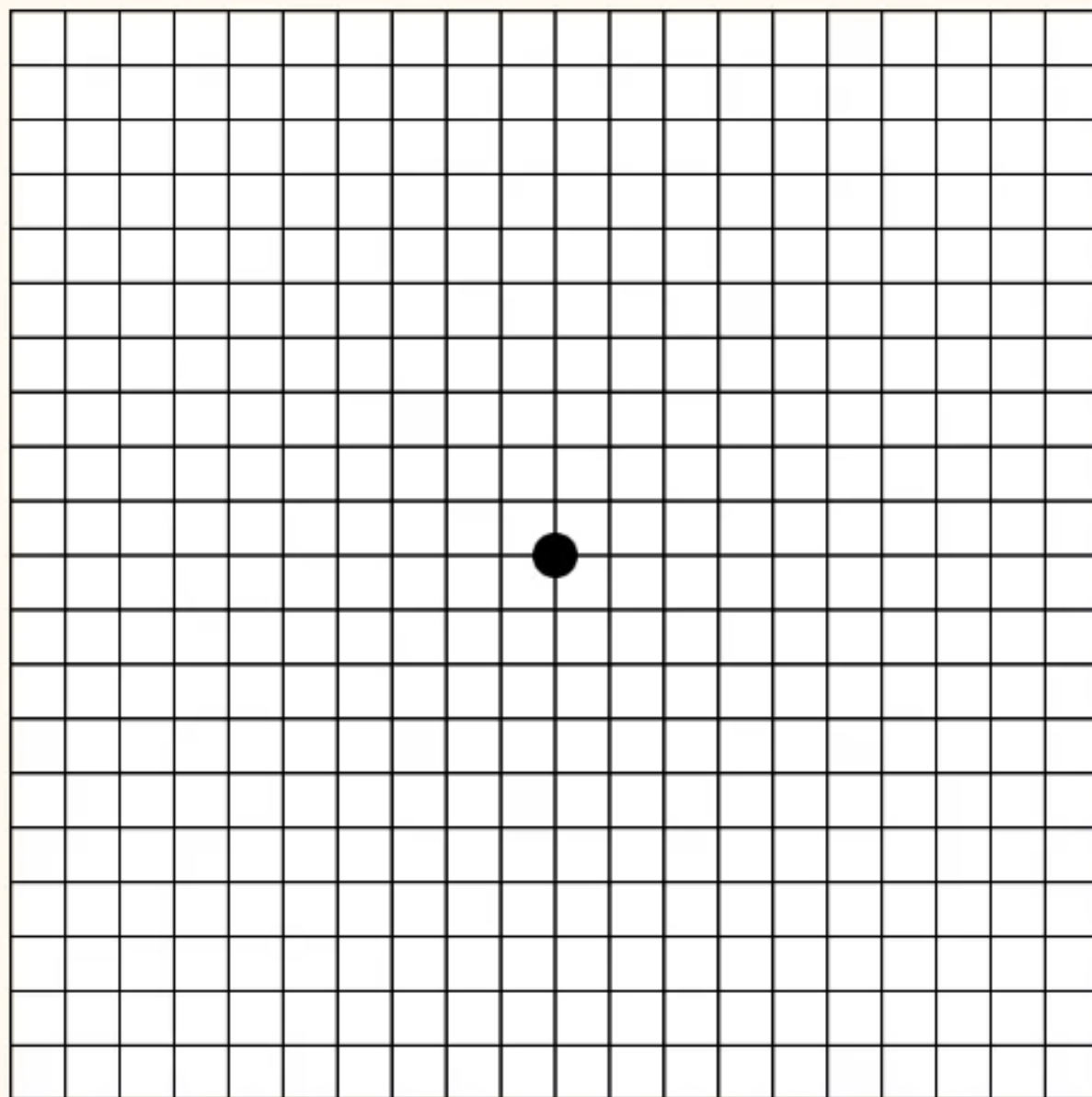
あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

チェックが1つの人は…

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。

チェックが2つ以上の人は…

アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。



アムスラーチャート

- ① 目から30cm位チェックシートをはなす（メガネはかけたまま）。
- ② 片目ずつ、格子の中央の黒い点を見る。
- ③ 線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしいなら、すぐに眼科専門医を受診。



セルフチェックツールはこちら



<https://www.eye-frail.jp/keihatsu/>

ご清聴ありがとうございました