

アイフレイルは 病気の手前？

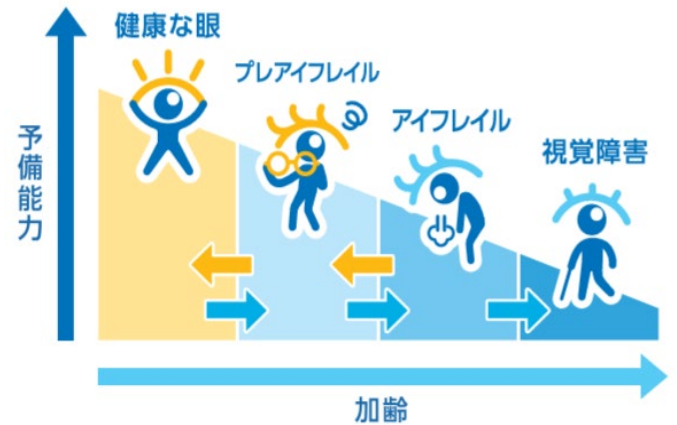
♪アイフレイルは、病気の手前かも♪ というコマーシャル、聞いたことがあるかもしれません。加齢に伴う視機能の低下をアイ（目）フレイル（虚弱）と言います。体力が衰えるのと同じく、視機能もだんだんと低下します。視機能低下をゆるやかにするための生活習慣、考えてみませんか？

●○アイフレイル○●¹⁾

アイフレイルは、2021年に日本眼科啓発会議が提唱した用語で、40歳以上になると誰しも経験する、加齢による視機能の衰えに着目したものです。

人は外界からの情報の80%以上を目から取り入れており、快適に暮らすためには良好な視機能が欠かせません。しかし、40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように視機能も衰えてきます。知らず知らずのうちに読書の機会が減っていたり、夜間の車の運転を避けたり…。もしかしたら、重大な病気の初期症状かもしれません。最初のうちは自覚しないことも多いかもしれませんが、

徐々に視機能に障害があらわれてきます。この時期に適切な対処を行うことにより、進行を抑えることもできます。放置して重度の視機能障害に至ってしまうと、回復は難しくなります。視機能が低下すると、転ぶなどの不慮のケガが増えるだけでなく、認知症、そして老人性のうつの可能性が高くなるとも言われており、眼は、脳、精神にも影響します。クオリティ・オブ・ライフ（人生の質）を高めるには、目の健康を保つことが何より大切です。



●○あなたは大丈夫？アイフレイルチェックリスト○●¹⁾

- | | |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 目が疲れやすくなった。 | <input type="checkbox"/> まぶしく感じやすくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 夕方になると見えにくくなるが増えた。 | <input type="checkbox"/> はっきり見えない時にまばたきするが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 新聞や本を長時間見ることが少なくなった。 | <input type="checkbox"/> まっすぐの線が波打って見えることがある。 |
| <input type="checkbox"/> 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある。 | <input type="checkbox"/> 段差や階段が危ないと感じたことがある。 |
| <input type="checkbox"/> 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。 | <input type="checkbox"/> 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、今のところ健康です。

* チェックが1つの人は、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、アイフレイルかもしれません。一度、専門家（薬局・薬店、眼科医）にご相談を。

●○アイフレイルの予防○●^{2,3)}

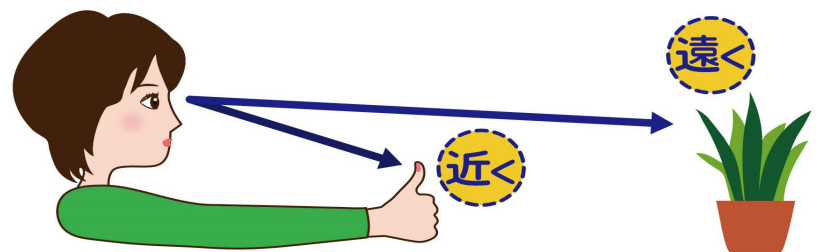
☆ **視機能の維持には「血管」が大切**：眼の奥の「網膜」という薄い膜で視覚の情報を認識しています。この網膜には多くの血管があり、眼の細胞に栄養や酸素を運んでいます。加齢や生活習慣病などの要因によりこれらの血管にストレスがかかると、血管がもろくなり、視機能低下の要因となることがあります。喫煙や、紫外線なども良くありません。禁煙する、UV カットのサングラスや日傘の利用も含め、生活習慣の改善を心がけましょう。

☆ **食生活の見直し**：規則正しく、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。

- | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| ・ ビタミンB群 ：視神経を正常に保つ、充血の解消（豚肉、うなぎ） | ・ ビタミンE ：血行促進、抗酸化（かぼちゃ、アーモンド） |
| ・ ビタミンC ：水晶体の透明度を保つ、コラーゲンの生成（ピーマン、みかん） | ・ ビタミンA ：網膜の保護（レバー、にんじん） |
| ・ アントシアニン ：疲れ目回復、抗酸化、細胞の保護（ブルーベリー、さつまいも） | |
| ・ ルテイン ：網膜の変性を防ぐ（ケール、ほうれん草） | |

☆ **<眼活>**：眼の運動で血流改善。

例) 視線ストレッチ（眼精疲労対策）



- ① 指など近くのものに、焦点を合わせて1～2秒見つめます。
- ② 次に遠くのもの（3～5メートル先）に視線を移し1～2秒焦点を合わせます。

* ①と②を5～10回程度、繰り返します。

参考)

- 1) 日本眼科啓発会議「アイフレイル」
<https://www.eye-frail.jp/keihatsu/>
- 2) クラシエ「その眼精疲労は年のせい？今できるアイフレイル予防『眼活』とは」
<https://www.kracie.co.jp/kampo/kampofullife/body/?p=16045>
- 3) 健康づくりかわら版「避けられない「アイフレイル」どう向き合う」
<https://www.jpm1960.org/kawara/01/early-action-to-prevent-eye-disease.html>

相談できるくすりやさん
フジカワ調剤薬局

東みよし町昼間 923-1

TEL 0883(79)2014