

アイフレイルについて

アイ薬局 実習生
大阪大谷大学 桑島楽乃

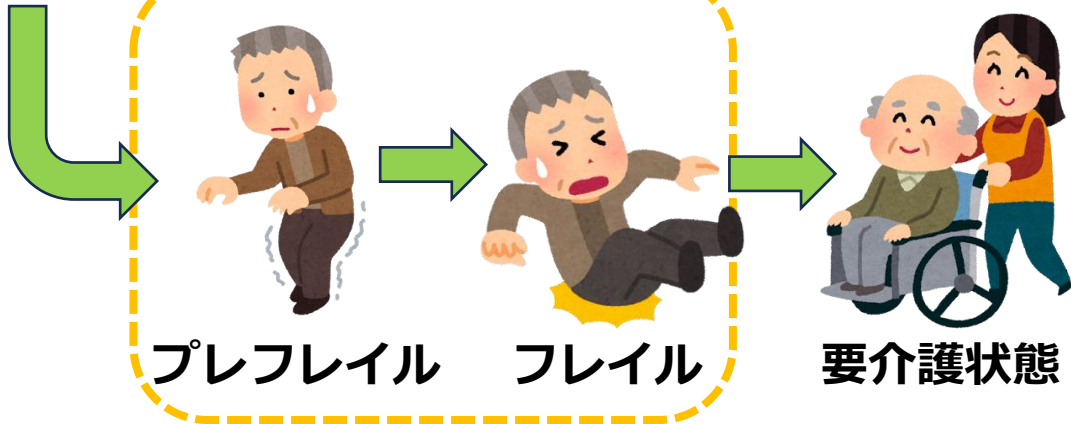
フレイルとは

「健康」と「要介護」の中間状態。

健康



ここまではしっかり対策をとれば、
元の状態に戻れます！



社会的フレイル

孤立や経済力の不足、
引きこもりなど



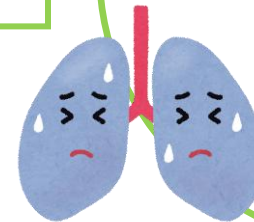
心理的・認知的フレイル

記憶力の低下
気分的うつなど



身体的フレイル

筋肉の減少
肺活量の低下



アイフレイルは
身体的フレイル
の一要素

今回は**アイフレイル**に注目する。

アイフレイルとは

健康な目と高度な視機能障害の中間。

視機能が低下すると？



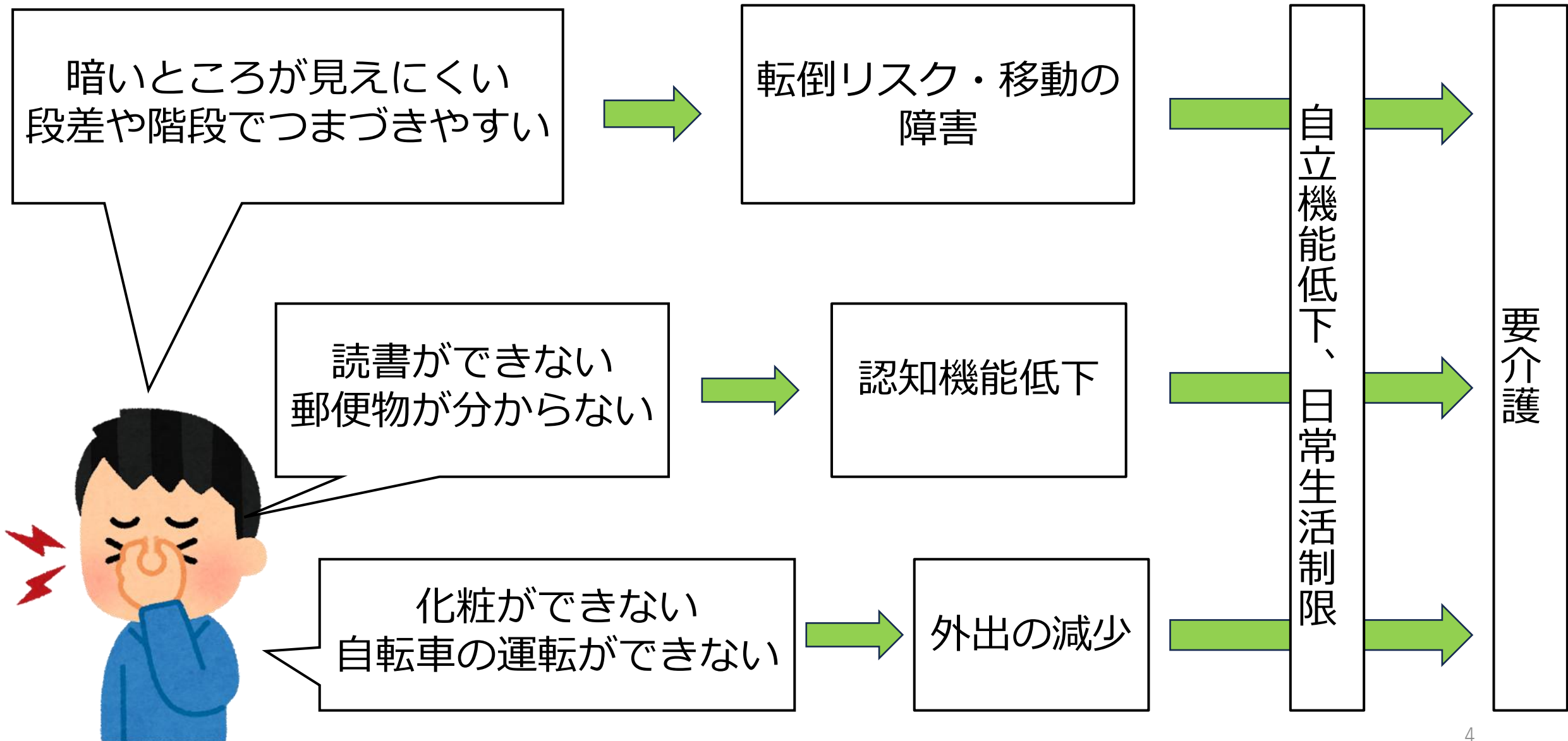
放置すると？

回復は難しくなる。

高度な視機能障害は、健康寿命を短くする。



アイフレイルの影響



アンケート

✓ アイフレイルチェックリスト



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
見るのが少なくなった

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
とを感じるようになった

6



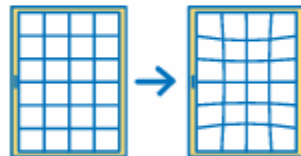
まぶしく感じやすくなった

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



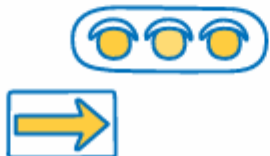
まっすぐの線が波打って
見えることがある

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。

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。

2 つ以上の方は

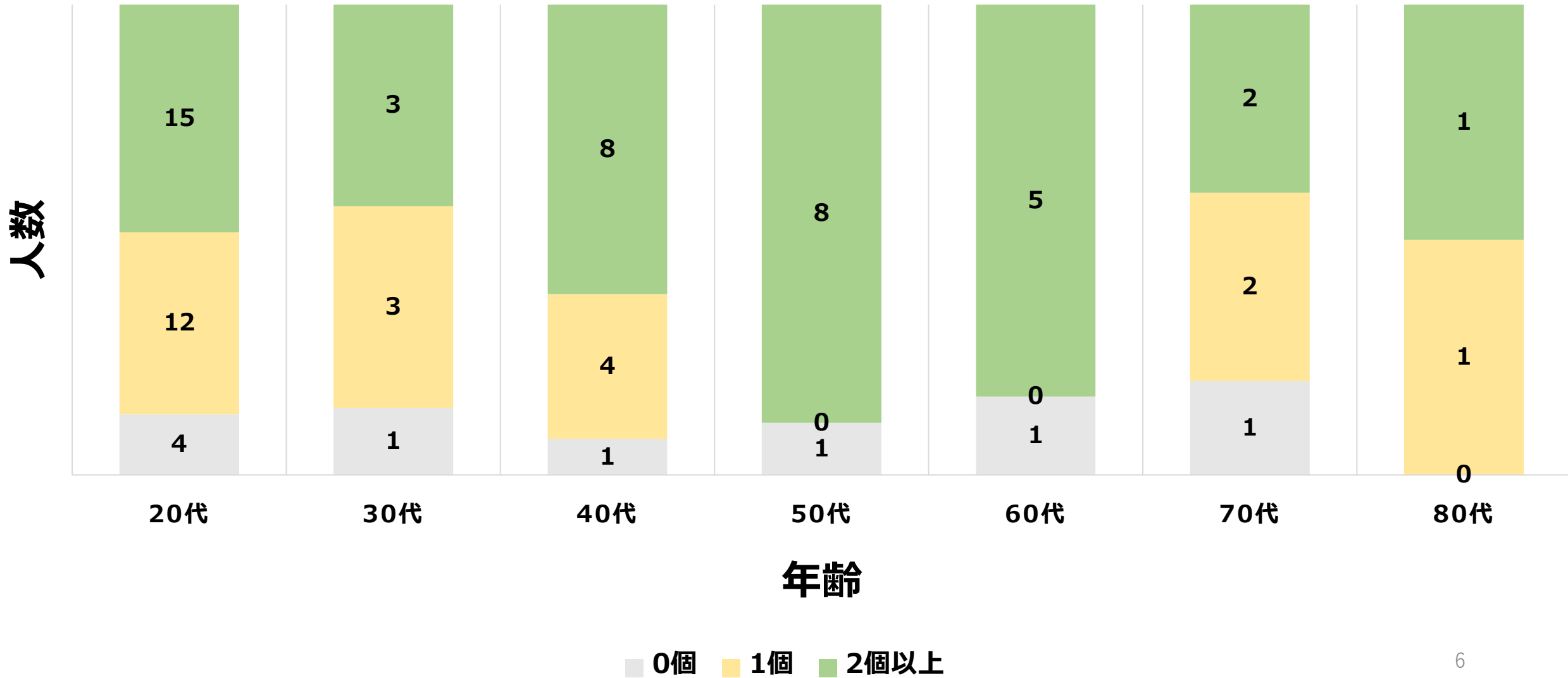
アイフレイルかもしれません。
一度、眼科専門医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂)

- 20代～80代までの患者を対象。
- アイフレイルについて知っているか。
- 40代以上へ眼科の定期健診を勧めた。

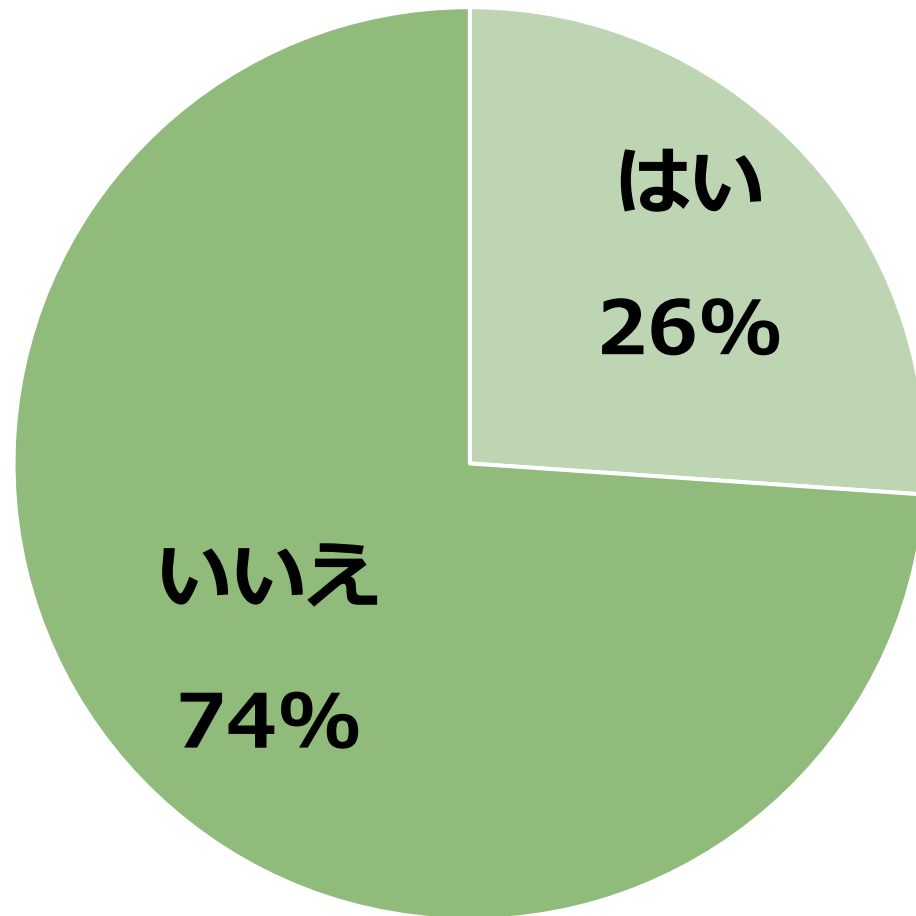
アンケート結果

当てはまった数



アンケート結果

アイフレイルを知っていますか

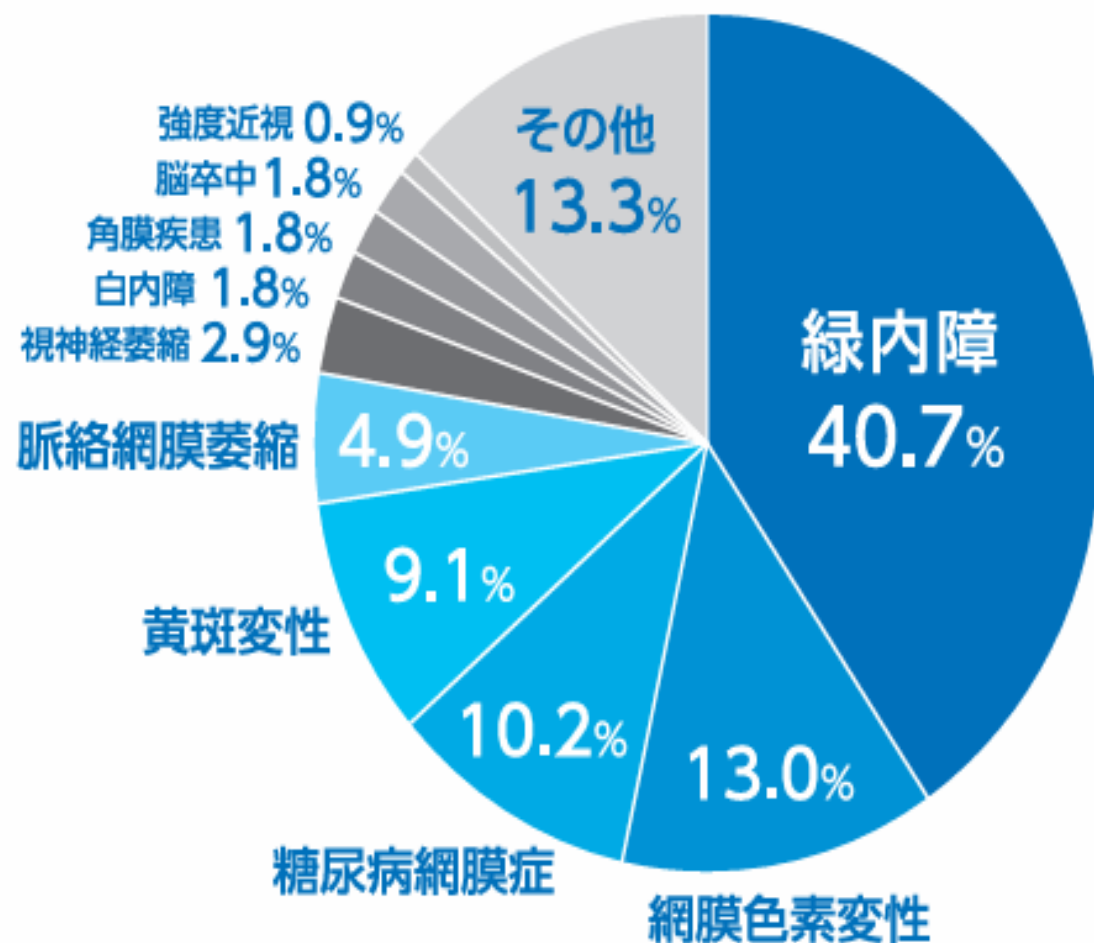


考察

- 20代に当てはまる人が多かったのは、スマートフォンやパソコンによる目の疲れだと考えられる。
- 年齢が上がっていくにつれて、当てはまる割合が高くなっているため40歳以上で眼科の定期健診は必要である。
- アイフレイルを知らない人が多いので、医療従事者による情報の発信が必要である。

アイフレイルの原因

視覚障害の原因疾患は緑内障が1位。

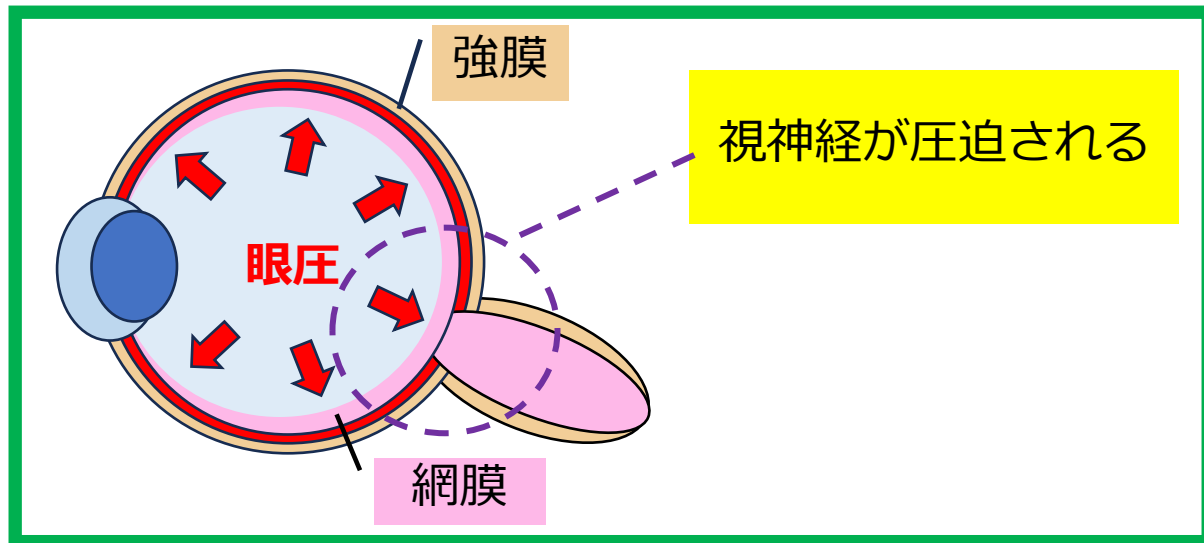


ピックアップして説明

1. 緑内障
2. 白内障
3. 糖尿病網膜症
4. 加齢黄斑変性

出典：アイフレイル啓発公式サイト

緑内障



伝えていきたいこと

- 徐々に視野が欠けて、元に戻らない。
- 自覚症状がほとんどなく、早期発見で進行を遅らせることが大切。
- 40歳以上の20人に1人の割合で発症。

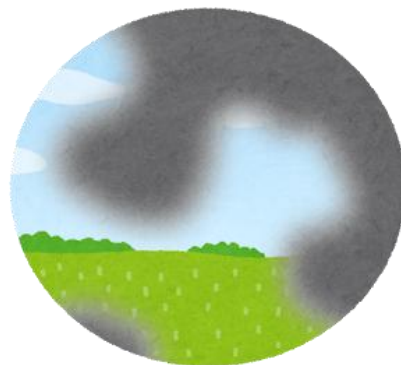
正常



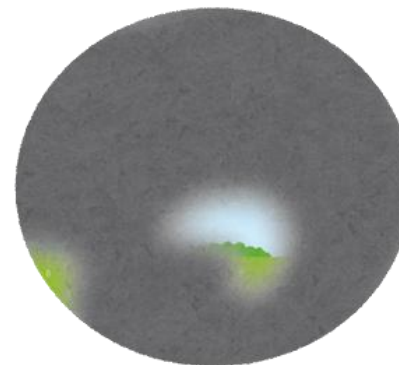
初期



中間

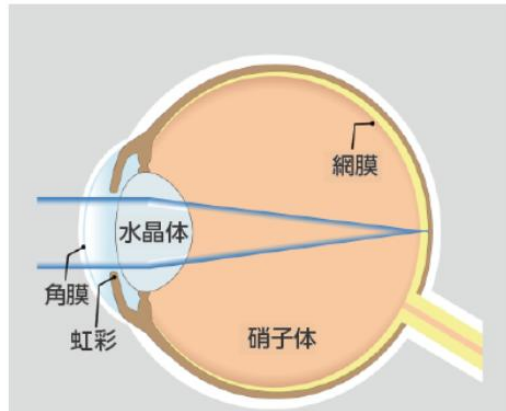


末期

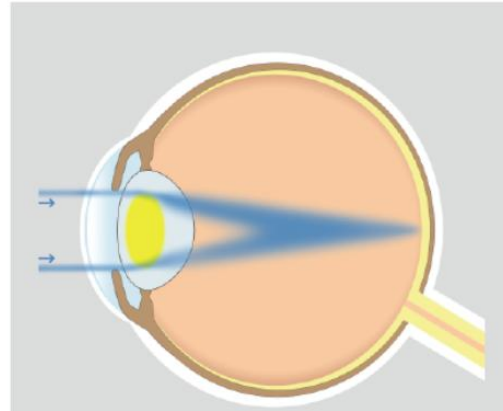


白内障

正常な目



白内障の目



通常の見え方



症状1



症状2



伝えていきたいこと

- 視界がぼやけたり、二重に見えるときは「疲れ目」と自分で判断せず、眼科に受診する。
- 早期発見で進行を遅らせることが大切。

糖尿病網膜症

発症してから放置していると…

- 硝子体出血 • 網膜剥離
- 飛蚊症



- 日本人の糖尿病患者のうち糖尿病網膜症にかかっている割合は、約15%。
- 約140万人が糖尿病網膜症にかかっていると推定されている。
- 年間約3,000人の失明を引き起こし、成人の失明原因の第2位、50～60代では第1位となっている。

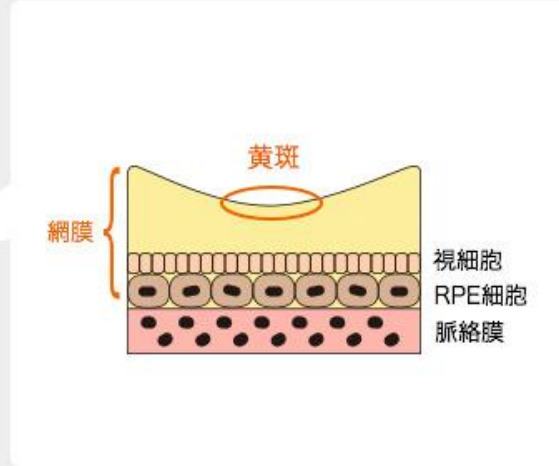
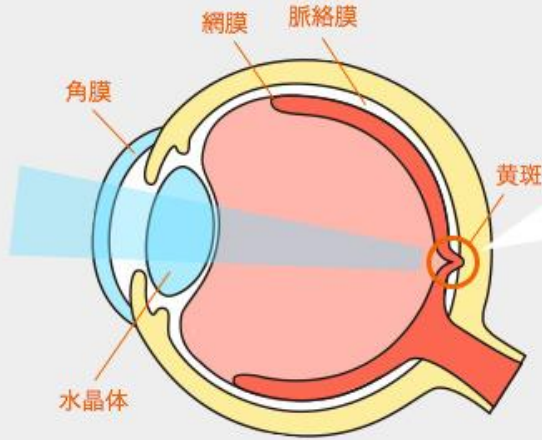
OCULISTA 2013; 8:1-5
岡畑純江ほか. 月間糖尿病 Vol.6 No.6(通巻64号) 2014年7月号 17p

伝えていきたいこと

- 視力の低下、飛蚊症などの症状がみられてからの治療は、思うように治療効果を得られないことも少なくない。また、手遅れになるおそれもある。
- 無症状のことが多いため、糖尿病患者は定期健診を受けるように声をかける。

加齢黄斑変性

目の構造



症状



ゆがみ



全体がぼやける



中心が暗くなる



映像が不鮮明

伝えていきたいこと

- 両目で見ていると気づかないことが多い。
- 網膜は破壊されると、再生することが出来ない。
- 眼科に定期的に受診して、滲出型を発症した場合は早期治療ができるようにしてほしい。

まとめ

- アイフレイルの間の予防や進行の抑制が重要。
- 目に症状が出てからの受診は手遅れ。40代以上は、定期健診を受診して早期発見が重要。
- 医療従事者からの声掛けが必要。

ご清聴ありがとうございました。