



私たちは、松山市民の目の
健康増進に向けて活動しています。



アイフレイル啓発 公式サイト

検索

詳しくはこちら



ロートは、ハートだ。
ROHTO

目の健康寿命をのばそう アイフレイル

監修

住友別子病院 眼科長
愛媛大学 臨床教授
愛媛県眼科医会 会長

原祐子 先生



眼は加齢によって、自分でも気づかぬうちに機能の低下を引き起こします。大切な眼を守るために、少しでも違和感を感じたら眼科を受診しましょう。

アイフレイル

ってなあに？

『加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、
様々な外的ストレスが加わることによって
目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態』のこと。

加齢とともに、眼は構造的にも、機能的にも様々な面で衰えてきます。
その状態に何らかのストレスが加わると視機能の障害がでえます。

やってみよう！ アイフレイル チェックリスト

出典：アイフレイル公式サイト

1

目が疲れ
やすくなった



2

夕方になると
見にくくなる
ことが増えた



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



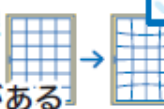
7

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



2つ以上

あてはまった人は、
一度、眼科医に
相談してみましょう。



早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせることや症状を緩和させることが期待できます。