

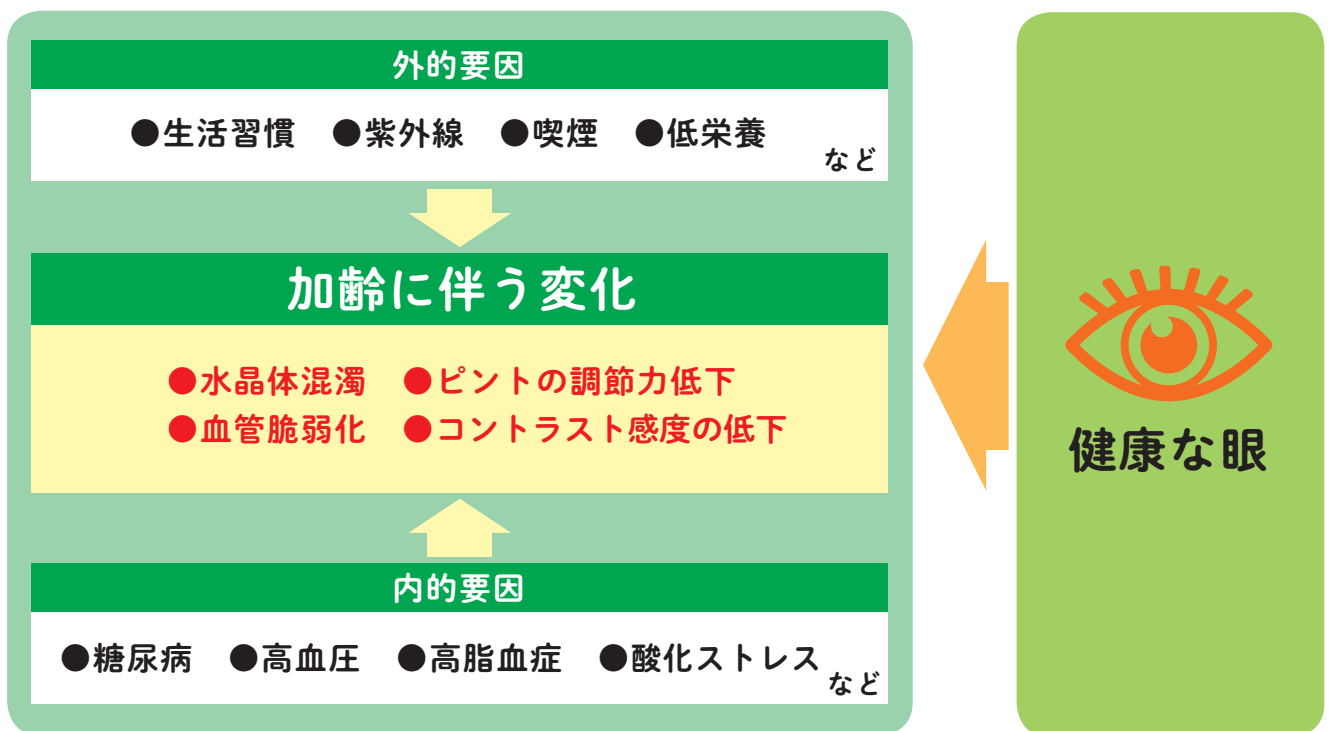
# 健康寿命にかかわる！

# アイフレイルを学ぼう



その見づらさ“歳のせい”にしているませんか。眼は非常に重要な器官にもかかわらず、その重要性の認識が低いともいわれています。

新しい考え方「アイフレイル」に触れながら、眼の大切さを学んでいきましょう。



## 眼を衰えさせる 様々な要因

眼は加齢に伴って、ピントの調節力やコントラスト感度が低下するなど、機能的に衰えるといわれています。また日頃の食生活やストレスの多い生活習慣、紫外線、喫煙などの外的な要因や、高血糖・高血圧、遺伝的要素などの内的要因が、より眼に悪影響を与えるといわれています。

ピン트가合わなくなってきた…

薄い色のものが見にくい…

最近血圧高めだな…

## アイフレイルとは？

日本眼科啓発会議が中心となり提唱した概念で、「加齢に伴って眼の脆弱性が増加することに、様々な外的・内的要因が加わることによって視機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」と定義されています。フレイル（年齢を重ねて心身が弱る状態）の一つ、身体的フレイルの一要素とされ、広い範囲の視機能の低下を含んだ概念です。

## フレイル 3つの構成要素

**身体的フレイル**  
(ロコモ・アイフレイル等)

**精神的フレイル**  
(初期の認知症等)

**社会的フレイル**  
(孤立・貧困等)



## アイフレイルがもたらす 様々な影響

アイフレイルが進んでしまうと、直接的に自立機能低下、日常生活制限に繋がり、健康寿命を短縮させるといわれています。しかし影響が大きいにもかかわらず、危機感の認識が低いという現状が、快適な日常生活を維持するためにも、ふと気付いた見づらさを歳のせいとせずに対策を行いましょう。

見えにくさから…

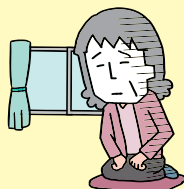
食べづらい



転びやすい



外に出るのが怖い










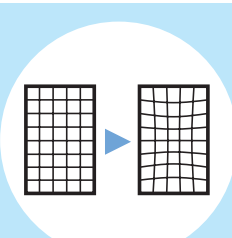

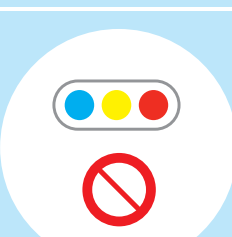
# アイフレイル

あなたは大丈夫？



## セルフチェック

眼の衰えはゆっくりと進む場合もありますので、自分では気がつかないうちに悪くなっている場合もあります。今の眼の状態をセルフチェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/>  <p>眼が疲れやすくなった</p>	<input type="checkbox"/>  <p>夕方になると見えにくいことがある</p>
<input type="checkbox"/>  <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<input type="checkbox"/>  <p>食事のときにテーブルを汚すことがある</p>
<input type="checkbox"/>  <p>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</p>	<input type="checkbox"/>  <p>まぶしく感じやすい</p>
<input type="checkbox"/>  <p>まばたきをしないとはっきり見えないことがある</p>	<input type="checkbox"/>  <p>まっすぐな線が波打って見えることがある</p>
<input type="checkbox"/>  <p>段差や階段で危ないと感じたことがある</p>	<input type="checkbox"/>  <p>信号や道路標識を見落としたことがある</p>



**2つ以上当てはまったらアイフレイルかも!?**

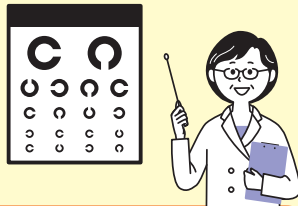
眼科を受診して検査してもらいましょう。左ページの対策も要チェック！



今日から始める！

# アイフレイルにならない為に出来ること

## 眼の 定期検査を



眼鏡の定期チェックも  
忘れずに！

眼の病気は自覚症状を感じずに進行するものもあります。ある程度の年齢になったら、眼の定期検査をしましょう。病気の早期発見や早期治療につながります。

## 生活習慣を見直す

たばこは  
眼の天敵！

禁煙を  
心がけよう

高血圧・  
糖尿病は  
大ダメージ

血圧・血糖  
コントロールを

紫外線は  
じわじわ  
痛めつける

サングラスを  
活用しよう

眼に深刻な影響を与える生活習慣病もありますので、日頃からの健康管理が大切です。また、生活環境も眼に大きく影響を与えます。眼を労わる生活スタイルを心がけましょう。



おすすめ栄養素

## 眼を守る 食生活・サプリメントを使う

### ルテイン

網膜の黄斑部に多く存在。網膜を守るだけでなく、コントラスト感度を高め、ぼやけやかすみを改善する効果が期待できる。

### アントシアニン

紫色の色素成分で、ポリフェノールの一種。強い抗酸化作用がある。ピント調節機能や疲労感を緩和するといわれている。

### DHA・EPA

視神経の働きを良くするとされている。血流をサラサラにする効果も期待でき、生活習慣病の予防にもおすすめ。