

もっと知りたい…健康のこと！

FREE | ご自由にお持ち帰り下さい



つるかめ通信

2026年 夏号 vol.68



医療法人 来光会
尾洲病院
BISHU HOSPITAL

特集：病を知る

アイフレイル



監修：医師 糸永 興一郎

「アイフレイル」ってなに？

アイフレイルとは、**加齢による目の機能低下**のことです。もう少し詳しく説明すると、「加齢に伴って目が衰えてきたうえに、様々な要因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」がアイフレイルです。

そもそも、フレイルとは「加齢に伴い身体の様々な機能が低下することによって、健康障害に陥りやすい状態」を示す概念です。アイフレイルは「健康な目」と「高度な視機能障害」の中間の状態です。最初のうちは自覚しないことも多いかもしれませんが、徐々に目の機能に障害があらわれてきます。そのままアイフレイルを放置して重度の目の機能障害に陥ると、回復は難しくなります。

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

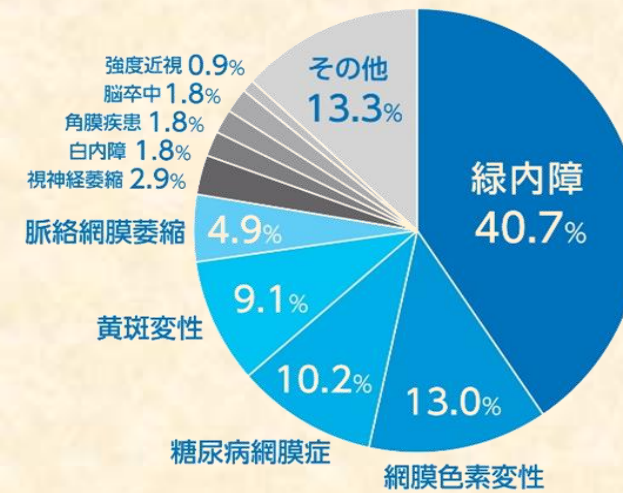
0 の人は あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。

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。

「アイフレイルになる原因は？」

視覚障害の原因疾患は、緑内障が1位。



日本の視覚障害の原因は、緑内障が1位、網膜色素変性症が2位、糖尿病網膜症が3位、加齢黄斑変性が4位です。

アイフレイルの症状を緩和したり、見え方を良くするには、原因となっている状態を判断し、適切に対処・治療を行う必要があります。

緑内障

様々な原因で視神経が障害を受け、視野が欠けたり、部分的に見えなくなる病気です。眼圧が高いことが発症と進行に関係していると考えられています。

【初期】

緑内障初期の場合、ほとんどの方が視野欠損を自覚することはありません。

片目でみたときにかすむ場所があっても、両眼で補い合う事ができれば、ほとんど視野欠損は自覚しません。

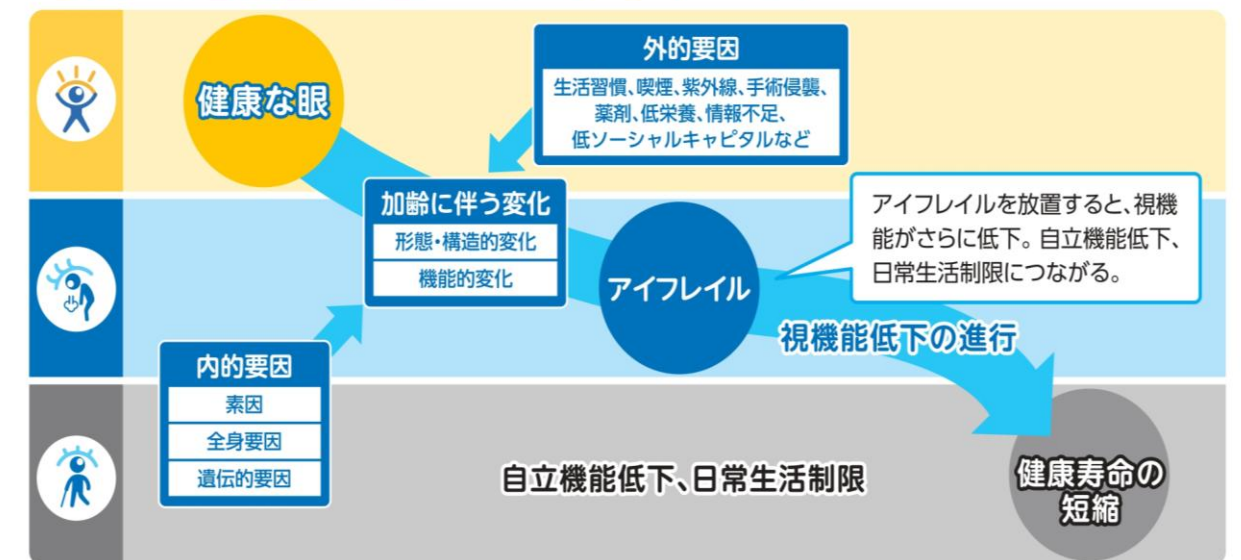
【中期以降】

緑内障中期以降になると、徐々にかすみが強くなりますが、それでも緑内障ではないかと疑う方は、まだまだ多くありません。片目の視野が極端に狭くなっていたとしても、もう片目の視野が保たれていれば、視野が狭いことを自覚することが遅くなります。

糖尿病網膜症

糖尿病患者の15～40%が網膜症と推定され、60～74歳では失明原因の第1位となっています。高血糖で網膜の血管が障害され、脆弱な新生血管が作られます。それらが原因となって眼内出血や網膜剥離が生じます。単純性網膜症→増殖前網膜症→増殖性網膜症へと進行していきませんが、初期には自覚症状がほとんどありません。増殖性まで進行すると、視力低下や飛蚊症、視界にカーテンがかかって見えるなど自覚症状が現れます。

高度な視機能障害は、健康寿命を短くします。

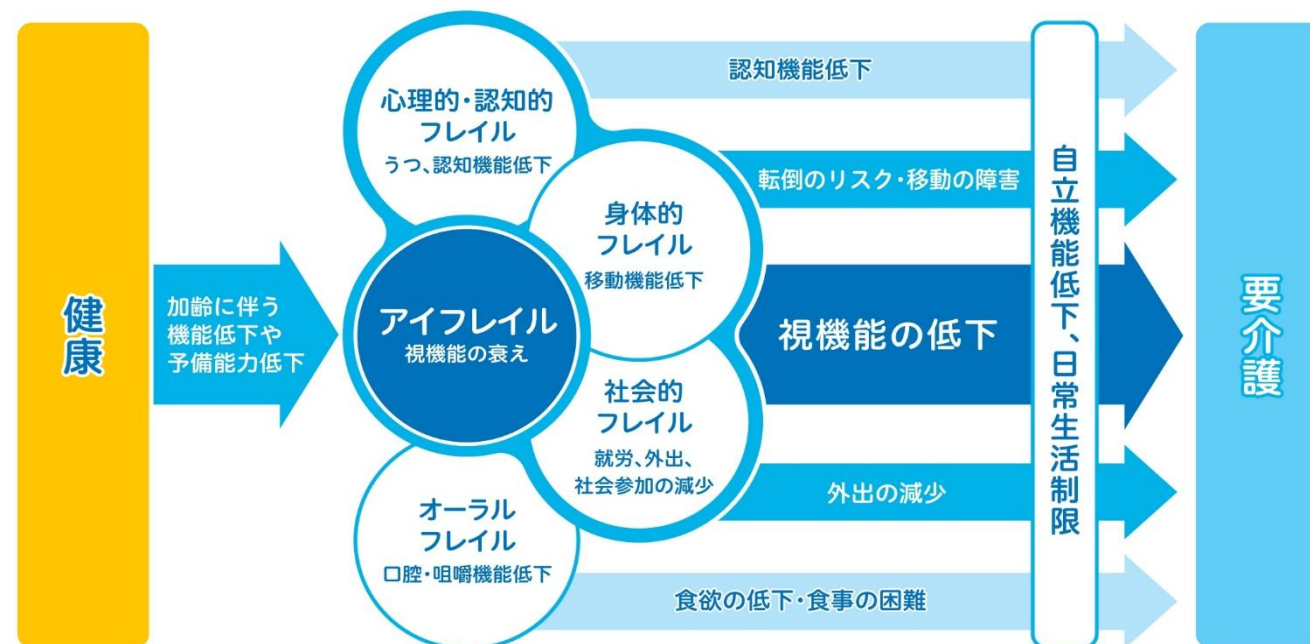


アイフレイルは、他のフレイルにも影響します。



アイフレイルは、単に視機能の低下という問題だけではなく、身体活動や社会活動にも悪い影響を及ぼしかねません。白内障による視力の低下は、転倒のリスクとなり、認知機能に悪い影響を与え

ることが知られています。また、視力が良いと高齢者の社会参加が増加しますが、視力が悪いと身体活動が減少し、社会とのつながりも希薄となって、足腰のフレイルにも影響してしまいます。



人生100年時代、良好な視機能の維持を！

アイフレイルは視機能が低下するリスクが高い状態も含んだ概念（プレアイフレイル）です。自覚症状が出始める前に、高血糖・高血圧、喫煙・紫外線などを避けることにより、アイフレイルに至るリスクは低下します。アイフレイルは、早期に気づき、予防や治療をすることにより、人生100年

時代に一生涯にわたり良好な視機能を維持し、健康寿命を伸ばすことを目指した概念でもあるのです。



※出典：日本眼科啓発会議

管理栄養士からのアドバイス



「夏野菜を食べよう！」



いつの間にかセミの声も聞こえ始め、今年もとうとう暑い夏がやってきます！今年の夏（7～9月）の気温は昨年に続き全国的に平年より高くなる見込みです。特に7月下旬～8月上旬にかけての暑さがピークになると予想されています。暑い夏を乗り越えるために、食事やおやつから夏野菜の栄養を摂っていきましょう♪今回は、おすすめの夏野菜と効能についてお伝えします！



おすすめ夏野菜

トマト

トマトはβ-カロテンを多く含んでいるほか、食物繊維、リコピン、カリウムが含まれています。夏の紫外線から肌を守ってくれる働きもあります♪トマトを一口サイズに切って塩昆布と和えるだけで簡単にトマトサラダができますよ！

きゅうり

きゅうりは水分が95%以上！低カロリーでカリウムやビタミンC、Kなどのミネラルが含まれています。カリウムは塩分を排泄する働きがあり高血圧やむくみ解消に効果あり！きゅうりを薄くスライスしてツナの缶詰めとマヨネーズを和えるだけでサラダが完成します。あと一品ほしいときに簡単に作れます！

ナス

茄子は食物繊維やポリフェノール(ナスニン)、葉酸などが含まれています。便秘改善、抗酸化作用、貧血を防ぎ夏バテ予防におすすめです。茄子を薄くスライスして少し白味噌を入れて揉みこむだけで簡単、茄子の味噌漬けができます。食欲のないときにもさっぱり食べられます。

とうもろこし

とうもろこしはおやつにピッタリです！炭水化物が豊富で、食物繊維やビタミン・ミネラルも含む食材です。エネルギーチャージに最適です。とうもろこしは、茹でるより電子レンジ調理が簡単です。皮付きのままレンジ(600W)で5分過熱します。甘みや風味がひきたちます！