



あなたもアイフレイル？ セルフチェックしてみましょう

日本眼科医会
加藤 圭一



日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト

▶ 医療関係者/行政/関連企業のみさまへ

[アイフレイルとは？](#)

[アイフレイルチェックリスト](#)

[目の健康に関する意識調査](#)

[アイフレイル啓発活動](#)

[日本眼科啓発会議について](#)

[アイフレイルトップ](#) > [アイフレイルチェックリスト](#)

☑ あなたは大丈夫？アイフレイルチェックリスト

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> <p>1 目が疲れやすくなった</p> | <input type="checkbox"/> <p>2 夕方になると見えにくくなることもある</p> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <p>3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p> | <input type="checkbox"/> <p>4 食事の時にテーブルを汚すことがある</p> |
| <input checked="" type="checkbox"/> <p>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</p> | <input type="checkbox"/> <p>6 まぶしく感じやすい</p> |

1



目が疲れやすくなった

3

2



夕方になると見えにくくなることもある

4



3



新聞や本を長時間見ることが少なくなった

5



4



食事の時にテーブルを汚すことがある

6



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

7



6



まぶしく感じやすい

8



7

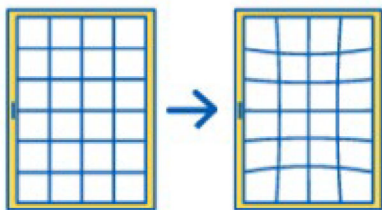


まばたきしないとはっきり見えないことがある

9



8



まっすぐの線が波打って見えることがある

10

9



段差や階段が危ないと
感じたことがある

11

10



信号や道路標識を
見落としたことがある

12

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。








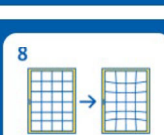

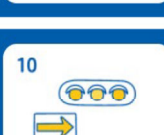
チェックが1つの人は…

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。

チェックが2つ以上の人は…

アイフレイルかも知れません。気をつけてください。

よくある症状に、病気が隠れているかもしれません

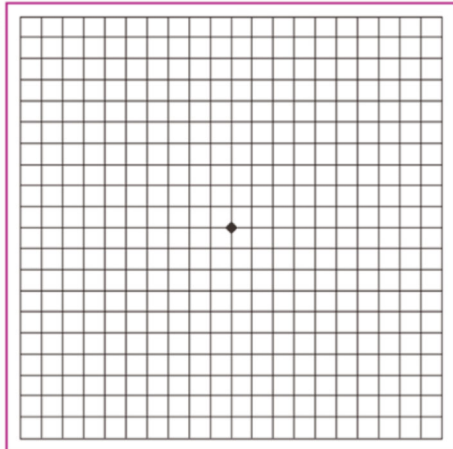
- 1  目が疲れやすくなった
- 2  夕方になると見えにくくなることもある
- 3  新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 4  食事の時にテーブルを汚すことがある
- 5  眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- 6  まぶしく感じやすい
- 7  まばたきしないとはっきり見えないことがある
- 8  まっすぐの線が波打って見えることがある
- 9  段差や階段が危ないと感じたことがある
- 10  信号や道路標識を見落としたことがある

アイフレイルを感じたら、目のチェックを！

40才を過ぎたら年に1回、眼科医による目の検査を受けましょう。

✓ まずはセルフチェック！片目をかくしてみましよう

眼の疾患の早期発見に、アムスラーチャートを活用して下さい。



- ① 目から30cm位チェックシートをはなす（メガネはかけたまま）。
- ② 片目ずつ、格子の中央の黒い点を見る。
- ③ 線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けて見えるなど、見え方がおかしいなら、すぐに眼科専門医を受診。

網膜疾患かも？