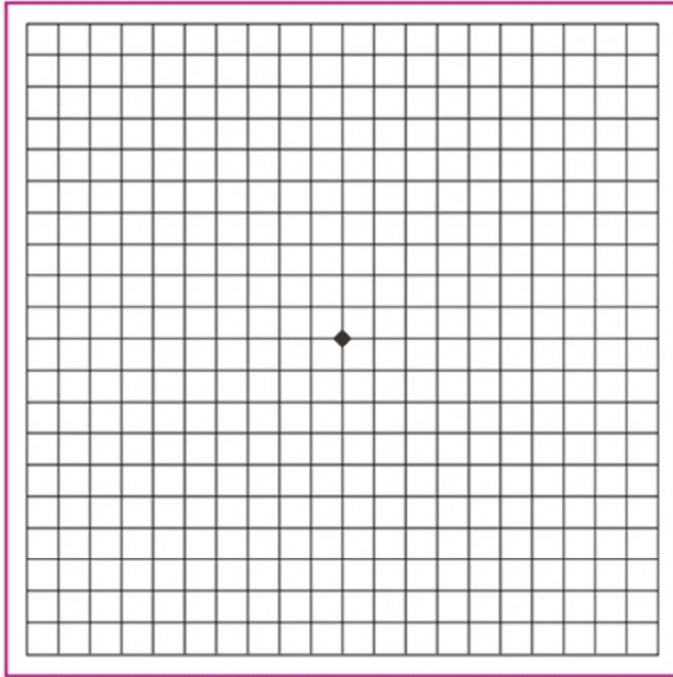




# 知っていますか？アイフレイル ～早めに気づいて、眼を守ろう！～

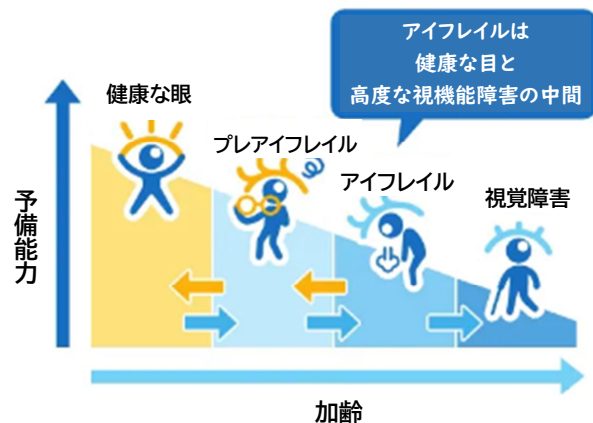


眼の疾患の早期発見のため今すぐチェック！

- 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。





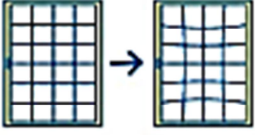
## 「アイフレイル」は、眼の健康を守る合言葉

「アイフレイル」は、健康な目と高度な視機能障がいの中の事を言います。最初の内は自覚しないことが多いかもしれませんが、徐々に視機能に障がいが出てきます。この時期に適切な治療・対処を行うことにより、進行を抑えることができます。しかし、放置して重度の視機能障害に至ってしまうと、回復は難しくなります。



「アイフレイル」のセルフチェックは裏面へ

## アイフレイルチェックリスト

<p>1 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>夕方になると見にくくなるが増えた</p>	<p>3 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<p>4 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>食事の時にテーブルを汚すことがたまにある</p>
<p>5 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <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>	<p>6 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>まぶしく感じやすくなった</p>	<p>7 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた</p>	<p>8 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>
<p>9 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>段差や階段が危ないと感じたことがある</p>	<p>10 <input checked="" type="checkbox"/></p>  <p>信号や道路標識を見落としそうになったことがある</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> チェックが</p> <p><b>0 の人は</b> あなたの目はいまのところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。</p> <p><b>1 つの人は</b> 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。</p> <p><b>2 つ以上の人は</b> 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。</p>	

「年寄りになったから」「疲れているから」「たいして困っていないから」と見えにくいことを放っていませんか。

成人眼科健診による眼科受診者のうち、およそ8人に1人の確率で緑内障が発見され、その方々の8割は、その時の検査で初めて緑内障と診断されたと報告されています。

緑内障は徐々に視野が欠けていく病気ですので、病気の初期では自分では症状がわかりにくいものです。生活に困ってなくても、症状がなくても、40才を越えたら年に1度の眼底健診を受けてみてはいかがでしょうか。写真を撮影するだけの簡単な検査です。

自分の目の健康が気になる方は、市内眼科医療機関へお問い合わせください。

