

エビフリモちゃんの「医療現場へ突撃インタビュー」

みどり市民病院 眼科医の稲垣先生に聞きました!!

一生つづく“見える力”を守るために

「高齢者のアイフレイル」と「こどもの近視」のはなし



名古屋市立大学医学部附属
みどり市民病院
眼科 部長代理

稲垣美保
【いながき・みほ】

2016年名古屋市立大学卒、眼科専門医 院外にて「こどもの目を守る」活動を実施中



はじめに

私たちの暮らしは、目を通して得られるたくさんの景色や表情に支えられています。ご家族の笑顔、季節の色、文字や情報……「見えること」は日常を豊かにしてくれます。けれど、目の不調は気づきにくく、「年のせい」「そのうち治るかな」と様子を見てしまうことも少なくありません。最近注目されているのが、高齢者の「アイフレイル」と、スマホ・タブレット世代のこどもの近視増加です。どちらも、少し早めに気をつけることで、将来の見え方が変わってきます。

高齢者に増えている「アイフレイル」

「アイフレイル」とは、年齢とともに目の機能が変化し、日常生活に視機能の衰えを感じる状態をいいます。快適な日常生活が制限されることにつながります。代表的なものに、

- 眼鏡をかけても見えにくい
- 目が疲れやすい
- まぶしく感じる
- まばたきをしないとほつき見えない
- ものがゆがんで見える

などがあります。たとえば、白内障、緑内障、加齢黄斑変性症などは、気づかないうちに進むことがあります。見えづらいまの生活は、転びやすくなったり、外出や趣味が減っていったり、気持ちまで元気を奪ってしまうこともあります。アイフレイルを予防するために日常でできることは、実はいろいろとあります。

- 紫外線から目を守る(サングラス・帽子)
- 緑黄色野菜や魚など抗酸化作用のある食事をとる
- 適切な眼鏡、コンタクトを使用する
- 「おかしいな」と感じたら早めに眼科を受診する

「年だから仕方ない」と思わず、小さな変化に気づくことが大切です。

セルフチェック

2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。

<p>1</p> <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2</p> <p>夕方になると見にくくなるが増えた</p>	<p>3</p> <p>新聞や本を長時間見るのが少なくなった</p>	<p>4</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</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</p> <p>まぶしく感じやすくなった</p>	<p>7</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</p> <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>
<p>9</p> <p>段差や階段で危ないと感じたことがある</p>	<p>10</p> <p>信号や道路標識を見落とすようになったことがある</p>		

こどもの近視の増加

最近、こどもの近視が全国的に増えています。スマホやタブレット、屋外遊びの減少が影響していると考えられています。近視はメガネやコンタクトで見えるようにはなりますが、大人になってからの目の病気のリスクが高まることになってきました。網膜剥離や緑内障など、生涯の視力に関係する病気につながることもあります。こどもの近視予防のポイントは、目を守るための生活習慣づくりです。

- 1日2時間以上、屋外で活動する(日陰でもOK)
- スマホ・ゲーム・タブレット学習は30分ごとに休憩
- 近くものは30cm以上離して見る

自然光を浴びる時間が長いほど、近視の進行がゆるやかになるという研究結果もあります。無理をする必要はありません。「ちょっと外に出ようか」「姿勢を直そうね」そんな声かけから始められます。



世代を超えて「目を守る生活」を。

目は、こどもから大人、そして高齢期まで、生涯を通してゆっくりと変化していく大切な器官です。だからこそ、日々の暮らしの中でどれだけ目をいたわる習慣を持てるかが、10年、20年先の「見える喜び」を左右します。たとえば、長時間の作業で目を酷使しすぎないように、無理をせずこまめに休憩をとることを意識して遠くを見る時間をつくり、外遊びや屋外での活動を増やすことも、目にとって良い刺激になります。また、食事や睡眠、生活リズムを整えることは、全身の健康だけでなく、目の健康を守るためにも欠かせません。さらに、少しでも違和感を覚えたら放置せず、早めに専門家へ確認することが安心につながります。目は、一度失われた機能を取り戻すことが難しい臓器です。だからこそ、「困ってから」ではなく、「困る前」に守るという意識が何よりも大切です。地域のみなさん一人ひとりが、毎日の生活を明るく、そして豊かに過ごせますように——私たちはそんな思いを込めて、目の健康づくりを応援しています。

Information

予防医学が紡ぐ
幸せな健康未来
～みどり市民病院の挑戦～

人生100年時代、自分自身はもちろん、大切な家族の健康を守る予防医療。大切な人の【小さな異変に気付く】【ちょっと生活習慣を見直す】きっかけを見つけてみませんか。

