



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
高野 章子

皆さん、「アイフレイル」という言葉を聞いたことがありますか？もしかしら、ACジャパンのテレビコマーシャルで見たり聞いたりしたことがあるかもしれません。

加齢に伴う目の機能低下を「アイフレイル」と言います。もう少し詳しく説明すると、「加齢に伴って眼が衰えてきたところに、さまざまなたレスが加わることによって、目の機能が低下した状態」が、「アイフレイル」です。ACジャパンのテレビコマーシャルでは、みなさんもよく知っている「カエルの歌」にのせて、アイフレイルを説明しています。なじみのあるメロディーで、印象に残りますね。

人は外界からの情報の80%以上を視覚を通して得ており、快適な生活を過ごすためには良好な視機能が必要不可欠です。しかし、40歳を過ぎたころから、体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。50歳手前には、老眼を自覚する方も増えてきます。知らず知らずのうちに読書の機会が減っていたり、夜間の車の運転を避けたり。目が疲れやすい、夕方に

「アイフレイル」って何？

なると見にくくなる、明るいところでまぶしい、などなど。

歳のせいだから仕方ない、とあきらめていませんか。病的なものではないこともあります。中には、重大な病気の初期症状のこともあります。

病的なものであっても、最初のうちはあまり自覚症状がない場合もあります。40歳代になると、20人に1人が緑内障になつていると言われており、最初は自分では気づくことができせん。ぜひ、眼底検査を受けるようにしましょう。早めに適切な治療や予防的な対応を行うことができれば進行を抑えることができます。

アイフレイルとは、健康な目と重度視機能障害の中間の状態です。快適な見え方を維持することで、目だけではなく体の健康寿命を延ばすこともできます。歳のせいかもしれないで、気になる症状があったら、ぜひ眼科を受診してくださいね。

「とみざわみなみ眼科クリニック」
／太白区富沢南

眼底検査を受けましょう



杜の都信用金庫は
「地域社会発展のために設立された地元の信用金庫」
であるという原点のもと、
“もっともっと、「しんきん感」向上宣言！”
のスローガンを掲げ、
地域やお客さまとの信頼関係を
より強固なものとして、
これまで以上に身近な“もりしん”を
目指してまいります。

Shinking with you.

もっともっと、「しんきん感」向上宣言！
杜の都信用金庫

