

アイ(目)フレイルについて

「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは「**老化に伴い、身体能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態**」です。健康な状態と要介護状態の中間点であり、日頃の生活習慣によっては健康な状態に戻る可能性と介護に移行する可能性があります。

今回はアイ（目）フレイルについて、ご紹介いたします。

アイフレイルとは

年齢を重ねると、身体と同じように、目の機能もゆっくりと衰えていきます。「**アイフレイル**」とは、加齢などによって目の機能が少しずつ低下し、**見えにくさや目の不調が起こりやすくなった状態**です。

放置してしまうと、下記のような影響が出る可能性があります。

- ・読書ができない
- ・暗いところが見にくい
- ・運転が難しい
- ・なんとなく見えにくい
- ・目が疲れやすい
- ・階段や段差に気づきにくい



特に 40 歳を過ぎて、上記のような症状を感じたら、年齢のせいと放っておかないことが大切です。アイフレイルの背景には、代表的な疾患として、下記のようなものがあります。

- ・**白内障**：目のレンズ（水晶体）が濁り、かすみやぼやけ、まぶしさを感じる。
- ・**緑内障**：視神経が痛み、気づかぬうちに視野が少しずつ欠けていく。
- ・**糖尿病網膜症**：糖尿病によって目の奥の血管が傷み、視力が低下し、失明につながることもある。
- ・**加齢黄斑変性**：見ようとするものがゆがんだり、暗くなったりして見えにくくなる。

これらは早めに気づくことで進行を防ぎやすくなります。目の不安があるときは早めに眼科へ相談し、**定期的に検査を受けましょう。**



アイフレイルチェックと受診のすすめ

アイフレイルは、気づかぬうちに進んでしまうことがあります。まずはセルフチェックで自分の目の状態を知っていきましょう。

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ことが増えた 	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ることがある 	10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

2 つ以上あてはまる方はアイフレイルの可能性もあります。一度眼科専門医にご相談をおすすめします。

参考：日本眼科啓発会議アイフレイルガイド（健康づくり推進課 田巻 望 2026.10）