

ようやく暑さが落ち着き、秋めいて過ごしやすくなってきました。10月は10月10日が目の愛護デーとされています。

そこで今回は目の情報についてお届けします。

10月10日は目の愛護デー

10月10日の「1010」を横に倒すと眉と目に見えることから、この日を「目の愛護デー」とし、目を大切にするように呼びかけるイベントが各地で行われています。

人間が体の外から受ける情報の約80%は目から入るといわれていますので、人にとって目はとても大切なものです。

最近「アイフレイル」という言葉を耳にすることはありますか？40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目もだんだんと衰えてきます。こうした加齢に伴う目の機能低下を示す状態を「アイフレイル」と呼びます。

多くの人が感じるちょっとした見にくさ、疲労感の多くは老視など年齢によるものですが、なかには重大な病気の初期症状のことがあります。



40歳以上の成人1万人以上を対象とした調査によると、「健康面で不自由を感じていること」に関して、目（視覚）に関することを挙げる人が42.5%と、歯や足腰などと比べて最も多い結果でした。しかし、「検査やケアを受けていること」では22.8%であり、およそ半分の人は目の不調や不安を放置していることになります。

チェックリストを試してみましょう

目に問題がないか、ご自分で簡単にできるチェックリストがあります。10項目の簡単なテストですので、ぜひ試してみてください。2項目以上あてはまる場合にはアイフレイルの疑いがあります。



高血圧や動脈硬化、また糖尿病の状態なども、眼底検査でよくわかります。目の病気の多くは、初期や軽症の状態では症状がほとんどないので、自分で気づくことができません。このような場合でも、眼底検査によって正確に診断することができます。

眼底検査で見つけることができる病気の多くは、特に40歳以降の中高年から出現することがほとんどです。

そこで、40歳を過ぎて何らかの目の症状のある方、また眼底検査を受ける機会のある方は、眼科専門医による年に1回程度の眼底の定期検査を、是非とも受けることをお勧めします。

参照：公益社団法人日本眼科医会 HP

参天製薬 HP

作成 ケンユウ きずな薬局 2025年 10月