

# 花沢アイクリニック通信

第171号

R7年3月



りよく ない しょう

## 世界緑内障週間

緑内障を正しく知るための啓発活動



こんにちは。院長の梅津由子です。今年の大雪にはさすがに<sup>へきえき</sup>辟易とされた方も多かったのではないのでしょうか？春の訪れが待ち遠しい季節となりました。同時に花粉症の方にはつらい時期の始まりです。今年は例年より多くの飛散が予想されます。毎年症状が出る方は、早めに治療を始めましょう。まだ症状が出ないうちから治療を始め、シーズン中は継続していただくのが、ひどくならず過ごすためのポイントです。

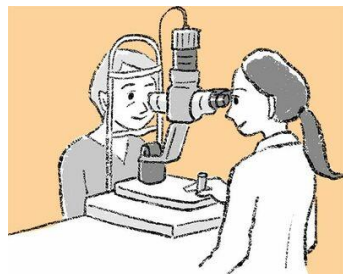
さて、毎年3月上旬の1週間（今年は3月9日から15日）は世界緑内障週間(World Glaucoma Week)として緑内障の認知と啓発に向けて、各地のランドマークや医療施設等をグリーンにライトアップする「ライトアップ in グリーン運動」を開催しています。

緑内障は、進行性の眼の病気です。初期から中期には視力は良いものの視野が次第に欠けていき、進行すると日常生活に支障をきたすようになります。

緑内障の有病率は、40歳以上では5%ですが、70歳代では10.5%、80歳以上では11.4%と加齢とともに上昇します。日本の視覚障害の原因疾患の1位が緑内障であり、特に、高齢になって視覚障害を自覚する段階に達してしまう人数が増加していることが報告されています。

一方、緑内障の治療法としての薬剤や手術方法の選択肢は増えています。そして、適切な治療により、一生QOL（Quality of life：生活の質）を保つことができる人も増えています。

大切なのは、「早期発見」をすること、「継続治療」することですが、緑内障の初期・中期には自覚症状が無いので罹患<sup>りかん</sup>していることに気づかない場合も多く、また治療の中断につながる事がわかっています。伝えたいメッセージは、「早期発見・継続治療」と「希望」です。「希望」には仲間や家族や主治医など、支える人とともに治療をして「あなたの眼がずっと見えていますように」という思いを込めています。



当院でも昨年同様壁面にグリーンのイルミネーションを設置する予定です。この活動を通して、より多くの人に緑内障という眼の疾患に関心を持っていただけますと幸いです。



# 目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、  
目の健康に関する情報や、  
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。



アイフレイルは 目のサインだよ

## ～アイフレイルについて～

カエルのキャラクターが輪唱のリズムに乗せてアイフレイルを呼びかけるACジャパン(公共広告機構)のCMをご覧になったことはありますか？

加齢に伴う目の機能低下を『アイフレイル』といいます。40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目も衰えてきます。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…。年のせいだから仕方ない、とあきらめていませんか。もしかしたら、病気の初期症状かもしれません。

### 【アイフレイルチェックリスト】

アイフレイル自己チェック				
1  目が疲れやすくなった	2  夕方になると見え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たことがある	10  信号や道路標識を見落としそうになったことがある

アイフレイルチェックリスト Ver.1.1(2023年11月改訂)※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。

↓

**2つ以上当てはまった人はアイフレイルかも？**

10個の質問に答えていただき、2個以上丸がついたら『アイフレイル』かもしれません。誰でもどこでも簡単にできますので、ぜひご家庭や職場などでチェックしてみてください。

見えにくさや不快感を放置すると、緑内障や黄斑変性など重要な疾患の発見が遅れるリスクがあります。さらに、視覚障害があると要介護になりやすいという研究結果も出ています。早期に発見できれば適切な治療で進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待でき、介護予防や健康寿命を延ばすことにも繋がります。

そして、アイフレイル対策は目の機能低下を予防し早期に介入することで、一生涯にわたり読書や運転、スポーツ、趣味など人生の楽しみや快適な日常生活を送ることができるようにすることも目的としています。「年だから…」とあきらめずに、眼科を定期的に受診し、目の健康維持につとめましょう。

