



2025年10月

# 10月10日 目の愛護デー —アイフレイルを知っていますか？—

## アイフレイルって何？

アイフレイルとは健康な目と視機能障害のある目の中間の状態です。

加齢により目の機能は少しずつ下がっていきます。そこにさらに外的ストレスなどで障害が進む、目の病気が起きて大きなダメージが生じると、ときには回復不能な視機能障害が起きることがあります。

できるだけその手前、アイフレイルの段階で眼科受診、治療を受けてもらおうというのがアイフレイルの考え方です。

## 自衛官は健康だから大丈夫でしょ？

目の病気のリスクは様々ですが、50歳節目健診で最も見つかる緑内障では近視・遺伝などがリスクになります。右の図の初期程度で発見される方が多いですが、まれに中期や末期に近い状態の方も残念ながらいます。

## まとめ

他の病気と同じように、悪くなる前に対処するのがアイフレイルです。

現代社会はスマホやPCなど情報の多くが目から入るものです。見えなくなれば外出や運転の困難、転倒したり内服薬がわからないなど他の病気に影響することもあります。

気になることあればいつでも眼科受診してください。目の健康寿命を伸ばしていきましょう！

