

福岡県民と医師をつなぎ、あしたの健康へとつなぐ

# えがおから

## 医療ブック

EGAO  
KARA  
medical book

vol.29  
2025

いつもの「見える」を大切に  
守ろう、  
健康な目

福岡県医師会  
公式SNS等



LINE



YouTube



Facebook



X

## ～目の定期検査のすすめ～



どんなに「目は大切」と思っている、視力を損なう病気がいつ起こるかは分かりません。最近では治療法も進歩していますが、その恩恵を受けるには早期発見と定期検査が大切です。

### 眼科で受ける主な検査

- 視力検査：裸眼や矯正後の視力を確認します。
- 眼圧検査：眼球内の圧力を測定し、緑内障などのリスクを調べます。
- 視野検査：視界に欠けや見えない部分がないか確認します。
- 眼底検査：カメラで眼底を撮影し、網膜や視神経の病気がないかを調べます。
- 細隙灯顕微鏡検査：角膜、水晶体、硝子体などの状態を観察します。

### 40歳を過ぎたら特に大切な「眼底検査」

40歳を過ぎると、緑内障、加齢黄斑変性、糖尿病網膜症、網膜剥離など、失明のリスクにつながる病気の発症率が高まります。これらは眼底検査で早期発見できるため、積極的に受けることをおすすめします。

### 眼底検査を受けるには？

人間ドック、職場の定期健診、自治体の特定健診で行われる場合があります。健診以外でも、メガネやコンタクトレンズを作る際、また目の不調が気になって眼科を受診する際に「眼底は大丈夫ですか？」と確認してみましょう。

※特定健診での眼底検査は、血圧と血糖が基準値以上で、医師が必要と認めた場合に行われます。  
参照：日本眼科医会

誰かのために、できること。

## 角膜移植とアイバンク



アイバンクをご存知ですか？角膜の病気などで角膜の働きが損なわれ視力が低下した方は、善意により提供された角膜の移植により視力を取り戻すことができます。現在、多くの角膜疾患の方が提供を待っています。

当アイバンクでは、献眼登録を行っております。献眼登録は、万が一のときにドナーとして角膜を提供するという意思表示のひとつです。（献眼登録がなくても献眼は出来ます。）近視や遠視、年齢などにかかわらず、角膜が透明であれば、原則献眼は可能です。（医学的理由からお断りする場合があります。）

### 献眼登録の流れ

詳しくはこちら▼

- STEP1 右のQRコードから「アイバンクのしおり」申し込みフォームに入力、送信します。
- STEP2 ご家族と話し合った上で、承諾書ハガキに記入し返信します。
- STEP3 献眼登録カードが届いたら、いつも持ち歩きましょう。

あなたの小さな一歩が、誰かの未来の「光」になります。  
ぜひ登録を考えてみませんか。



福岡県  
メディカルセンター  
アイバンク



# アイフレイル チェックリスト

2つ以上当てはまったら、  
アイフレイルかも。  
眼科でご相談ください。

40歳を過ぎたら 加齢による目の機能低下を自己点検しよう

<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>目が疲れやすくなった</p> 	<p>2 <input type="checkbox"/></p> <p>夕方になると見にくくなるが増えた</p> 	<p>3 <input type="checkbox"/></p> <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p> 
<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>食事の時にテーブルを汚すことがたまにある</p> 	<p>5 <input type="checkbox"/></p> <p>眼鏡をかけても見えないと感じることが多くなった</p> 	<p>6 <input type="checkbox"/></p> <p>まぶしく感じやすくなった</p> 
<p>7 <input type="checkbox"/></p> <p>はっきり見えない時にまばたきを増えた</p> 	<p>8 <input type="checkbox"/></p> <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p> 	<p>9 <input type="checkbox"/></p> <p>段差や階段が危ないと感じたことがある</p> 
<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>信号や道路標識を見落としそうになったことがある</p> 	<p><input checked="" type="checkbox"/> チェックが</p> <p>0の人は あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。</p> <p>1つの人は 目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。</p> <p>2つ以上の方は アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。</p>	

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。

日々の暮らしで当たり前のように使っている目。しかし、小さな変化や違和感に気づかないまま過ごしていると、「見える安心」が脅かされてしまうことがあります。目の健康寿命を延ばすためには、まず目の病気やトラブルについて知り、日々のちょっとした習慣やケアを心がけることが大切です。

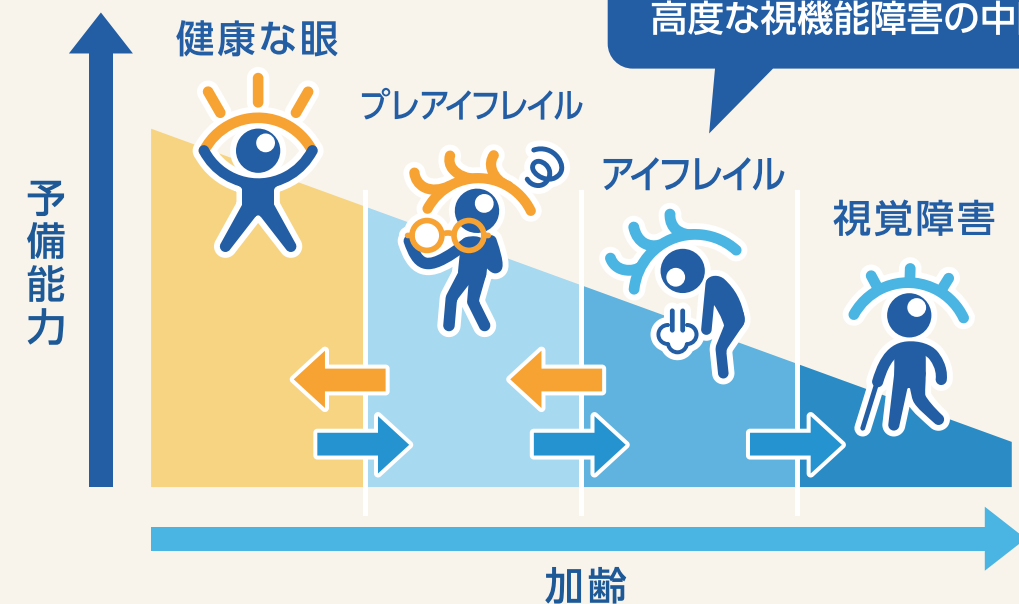
早めのチェックが肝心！  
加齢による目の機能低下「アイフレイル」  
40歳を過ぎると、体力が衰えるのと同じように目の筋力や機能が少しずつ低下し、「アイフレイル」と呼ばれる状態になるリスクが高まります。小さなサインが重大な病気の初期症状につながることもあるため、日々のチェックを習慣にしましょう。

いつもの「見える」を大切に  
守ろう、  
健康な目

監修  
福岡県眼科医会

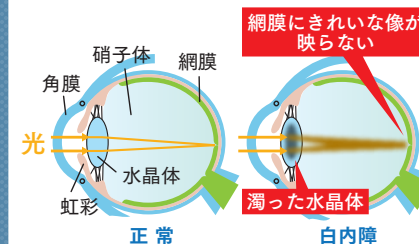


アイフレイルは  
健康な目と  
高度な視機能障害の中間



## 白内障

目の中には、カメラのレンズのように光を屈折させる「水晶体」と呼ばれる部分があります。この水晶体が濁り、透明でなくなってしまう状態が白内障です。



### 症状

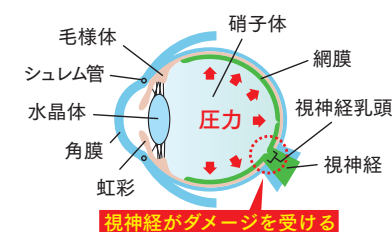
- 視界がぼやける
- ものがだぶって見える
- かすんで見える
- 細かいものが見えない
- まぶしく感じる
- など

### 治療法

軽度の場合は点眼薬で進行を遅らせることがあります。症状や視力は改善できません。日常生活に支障が出る場合は、手術による治療を行います。

## 緑内障

眼圧の影響で視神経が障害され、少しずつ視野が狭くなっている状態です。失明の原因にもなっており、初期は自覚しにくい。定期的な検査で早めに気づくことが大切です。



### 症状

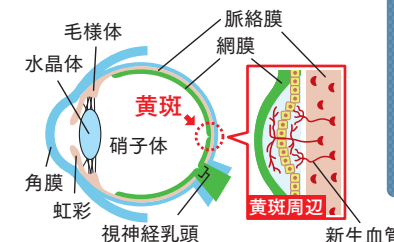
- 視野が徐々に狭くなる
  - 視力の低下
  - 視野の一部が欠ける
- 急性の場合は眼圧が急激に上昇し、目の痛み、頭痛、吐き気などの激しい症状が現れます。

### 治療法

緑内障のタイプによって治療法は異なります。点眼薬で眼圧を下げる方法のほか、レーザーや手術での治療を行います。

## 加齢黄斑変性

加齢により網膜の中心部である黄斑(おうはん)に障害が生じ、見えにくくなる病気です。大きく分けて「萎縮(いしゅく)型」と「滲出(しんしゅつ)型」があります。



### 症状

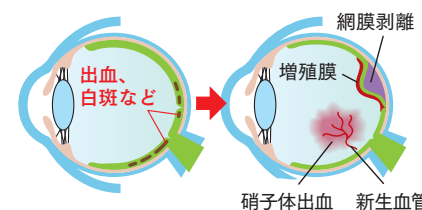
- 視野の中心がゆがむ、ぼやける、暗く見える
- 進行すると視力が低下したり、色が分りにくくなる(色覚異常)ことも

### 治療法

**萎縮型:** 進行は比較的ゆっくりで、現在のところ根本的な治療法はありません。  
**滲出型:** 急速に視力が低下するタイプで、注射による薬物治療や、レーザーを用いた光線力学的療法などが主流です。

## 糖尿病網膜症

糖尿病が原因で網膜の血管が傷つき、出血やむくみが起こる病気です。初期は自覚しにくく、進行すると視力が低下したり、網膜剥離の恐れもあります。



### 症状

- 進行すると次のような症状が出る場合があります。
- 視野の一部がかすむ、ぼやける
- 視野に黒い点やゴミのようなものが見える(飛蚊症)
- 急に視力が下がる
- など

### 治療法

レーザー治療で網膜症の進行を防ぎます。照射範囲や回数は進行度に応じて変わり、重症の場合には硝子体手術を行います。

## 現代に多い目のトラブル

スマートフォン(以下スマホ)やパソコンの普及により、日常生活の中で目にかかる負担が増えています。症状が強い場合は、我慢せず早めに眼科で相談してください。

## ドライアイ

涙の量が不足してうまく目を覆えなくなり、目の表面に傷がつくこともある「涙の病気」です。スマホやパソコンの長時間使用によるまばたきの減少、エアコンによる乾燥、ストレス、加齢、コンタクトレンズなどが原因となります。



### 症状

- 目がゴロゴロする
- 目が開けにくい
- 目が疲れる
- 目が乾く、ショボショボする

### 治療法

症状が軽い時は点眼薬で和らげます。そのほか、涙の出口をふさいで涙をためる「涙点プラグ」や、出口を完全に閉じる手術が行われることもあります。

## 斜視

左右の視線が合わない状態で、目が内側に寄る「内斜視」や外側に寄る「外斜視」があります。子どもの頃の軽い斜視が大人になって悪化する人が多く、強い近視の人も内斜視になりやすいといわれます。



### 症状

- 右目と左目の向きが違う方向を向く
- ものが二重に見える(複視)
- 奥行や立体感がつかみにくい

### 治療法

目の位置を戻すために筋肉を調整する手術が中心です。目の筋肉の異常で起こっている場合には内服薬が効果的なこともあります。

## 眼精疲労

目を使いすぎること、目や全身に疲れが出て、休息や睡眠だけでは十分に回復しない状態です。スマホやパソコンの長時間使用、度の合わない眼鏡の使用、目の病気など、さまざまな要因によって起こります。



### 症状

- 眼痛、眼のかすみ、まぶしさ、充血などの目の症状
- 頭痛・肩こり・吐き気などの全身症状

### 治療法

原因を見つけて取り除くことが大切です。眼鏡が合わなければ作り直し、目を使う作業の時はこまめに休憩をとみましょう。点眼薬や内服薬が有効な場合もあります。

## アレルギー性結膜炎

目に起きるアレルギーの総称です。花粉が飛び季節だけ起こる「季節性アレルギー性結膜炎」や、ダニやハウスダストなどが原因となる「通年性アレルギー性結膜炎」、幼少期に多い「春季カタル」など、いろいろなタイプがあります。



### 症状

- 目がかゆい
- 目が赤い(充血、結膜下出血)
- 目やにがでる
- ゴロゴロと異物感がある
- 白目がプヨプヨになる

### 治療法

薬による治療が中心です。抗アレルギー薬の点眼や、症状が強い場合はステロイド点眼を追加します。春季カタルなどの重症例では、免疫を抑える点眼薬を使用します。



# 目の健康寿命を延ばす

## 6つのヒント

身体を休めるのと同じように、目にも適度な休息が必要です。日常生活の中でちょっとした工夫を取り入れて、目を大切にしましょう。



### 1. 栄養バランスに気をつける

ルテイン、ビタミンA・C・E、DHA・EPA、アントシアニン、亜鉛などを豊富に含む食材をバランスよく摂りましょう。疲れ目や将来のトラブル予防にもつながります。

#### おすすめ食材

- 魚類(鮭、サバなど) ● ナッツ類(アーモンドなど)
- 緑黄色野菜(ほうれん草、人参など)
- 果物(ブルーベリー、キウイなど) ● 卵 など

### 2. 紫外線から目を守る

紫外線によるダメージは少しずつ蓄積し、目の健康にも影響します。外出時はUVカット効果のある帽子や日傘、サングラスでしっかりガードしましょう。

### 3. 正しい姿勢で作業する

姿勢が悪いと目だけでなく首や肩にも負担がかかります。机に向かうときは以下のポイントを意識しましょう。

- 椅子の高さを調整し、肘が90度に曲がる姿勢をとる
- 背筋をまっすぐに保つ
- 両足の裏を床につける(浮く場合は足台を使用)
- パソコン画面は「目の高さか少し下」に設置

### 4. 作業環境を整える

画面や照明の明るさを調整し、部屋の光環境を快適に整えましょう。加湿器で乾燥を防ぐことも、ドライアイや疲れ目の予防に有効です。

- デスクライトで手元を明るく
- ブルーライトカットレンズの使用もおすすめ

### 5. 眼鏡やコンタクトをチェック

度の合わない眼鏡やレンズを使い続けると、目に大きな負担がかかります。近視・遠視・乱視・老眼などがある場合は、定期的に視力を確認し、適切な矯正具を使用しましょう。

### 6. 目を休めて筋肉をほぐす

遠くを見ることは目の休息にもなります。目の周りの筋肉をほぐす際は力を入れすぎないように注意しましょう。

- 約6m以上離れたものを20秒間見つめる
- 眼球を上下左右に動かす
- 目の周囲をやさしくマッサージする

若い人も要注意!

「スマホ老眼」って知っていますか?



老眼は中高年に多いと思われがちですが、最近は若い世代に「スマホ老眼」と呼ばれる症状が増えています。

こんなサインに心当たりはありませんか?

- 遠くや近くがぼやける
- 目が重い
- 目が疲れやすい

これは、スマホやタブレットを近くで長時間見続けることにより、ピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が疲れてしまい、うまく働かないことが原因です。眼精疲労や首の痛み、近視の進行につながることもあるでしょう。

※「スマホ老眼」は正式な病名ではありません。

### スマホを使うときの工夫

画面は顔から30cm以上離す  
(目の負担を減らす)

意識してまばたきを増やす  
(ドライアイ防止)

画面の明るさを抑える  
(光の刺激を軽減)

ブルーライトカットを活用する  
(睡眠や疲労に配慮)



外で過ごす時間を増やす

日光を浴びる時間が少ないと近視になりやすいことが分かっています。毎日2時間程度の屋外活動が効果的とされています。直射日光でなくても木陰や日陰で十分です。特に低学年の子ほど効果が高いとされるので、気温や紫外線に気をつけながら、屋外にいる時間をつくってあげましょう。

### 近視予防の心がけ

### 気をつけよう! 子どもの近視



近年は子どもの近視も明らかに増えています。特に低年齢から発症するケースが目立ち、遺伝だけが原因ではないようです。背景には、教育や遊びでデジタル機器を使う時間が増えたことや、屋外で遊ぶ時間が減ったことなどが関係していると考えられています。近視は、進行すると将来、緑内障や網膜剥離などのリスクが高まる可能性があります。

「30cm・30分」を意識する

近くを見る作業が長く続くほど、近視リスクは高まります。とはいえ「近くを見ない」というのは現実的ではありません。そこで、次の習慣を意識してみましょう。

スマホやタブレット、読書や書き物は目から30cm以上離す

30分に一度は遠くを見て休憩する

作業する時は200ルクス以上の明るさを確保する