



## アイフレイルとはなんだろう？

少しずつ暑さが和らいできましたね。8月末に、オンラインで眼科のメディカルスタッフ講習会がありました。その講習会に「アイフレイル」についての演目がありました。みなさんはアイフレイルを知っていますか。私は聞いたことはありましたが、どういうものなのか説明ができるような知識はありませんでした。今回の講習会でようやく理解できました！今月のクリニック通信は、みなさんにも知ってもらいたいアイフレイルについてです。

### アイフレイルとは・・・？

フレイルとは脆弱・老衰、つまりアイフレイルは目の老衰です。健康な目と高度な視機能障害との間の状態がアイフレイルです。アイフレイルは他のフレイルにも影響を及ぼします。老衰といわれると、加齢によるものだから仕方がないと思いがちですが、正しい知識と適切な予防・治療で進行を遅らせたり、症状を緩和させたりすることが期待できます。歳のせいと諦めず、目の健康寿命を延ばしましょう！



### アイフレイルの対策

対策として大切なことは、①定期健診 ②継続治療 ③セルフチェックです。現在は治せる病気が増えています。目に症状があっても眼科を受診しない人が多いようです。中途失明の原因第1位である緑内障は、40歳以上の20人に1人、70歳以上では10人に1人いますが、約90%の人は未発見といわれています。緑内障はほとんどの場合、症状が進行するまで自覚症状がありません。

そのため、目のかゆみや痛みで眼科を受診した際に、緑内障が発見されることがあるのです。



### 若いときよりも！

40代から視機能障害の人数は劇的に増えます。なにか症状がなくても、定期検査・継続治療・セルフチェックが若いときよりも大切です。症状があれば、若いときよりも早期に受診しましょう！アイフレイルのサイトでセルフチェックができます。ぜひ、確認してみてくださいね！

### 編集者より



スタッフ講習会は日曜日にありました。せっかくの休日でしたが、アイフレイルや小児の視力発達、さらに接遇に関する演目がありとても役に立つ講習会でした。いつもお休みはのんびりごろごろしている私なので、この日曜日はとても有意義に過ごせました。仕事が忙しいと言い訳せずたまには勉強するのもいいなあと思いました！！！！

スタッフブログはこちら→  
更新滞り中なので少しずつ更新頑張ります！



### 院長より

やっと残暑がおちついて過ごしやすくなってきましたが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。私は先日、大学の同級生が集まる機会があり、卒業後久しぶりに会えた方たちと、懐かしくお話ができて、貴重な時間を過ごすことができました。皆、全国のいろいろなところで活躍されていて、私も頑張ろう、と励まされました。

今月号ではアイフレイルのことを紹介いたしました。小さなことでも、眼のことで気になることがございましたら、ご相談いただけましたら嬉しいです。これからもよろしく願いいたします。

