



## もっと知ろう！アイフレイルについて！

みなさんこんにちは！ようやく秋がやってきたと思える気候ですね。涼しくなってきたととても嬉しいです。

10月号は「アイフレイル」についてでしたが、みなさん関心を持ってくださったようでいつもよりクリニック通信の減りが早かったです。そこで今回は「アイフレイル」についてさらに詳しくお伝えしていこうと思います！

アイフレイルとは・・・健康な目と高度な視機能障害との間の状態のことです。

アイフレイルの対策として、**①定期健診** **②継続治療** **③セルフチェック** がとても大切です。



**①定期検査** どんなときに眼科を受診しますか。目の痛みやかゆみなどの症状があれば受診していますか？しかし、目に不自由を感じていたり、症状があつたりするにも関わらず眼科を受診していないという方が約半数います。症状があればもちろん、コンタクトレンズを使用していたら異常がなくても半年に1度は受診したり、健康診断で眼科に関する指摘があれば必ず受診したり、受診の機会を逃さないようにしましょう！

**②継続治療** 眼科を受診した際に病気がみつかるかもしれません。たとえば、緑内障は治療をすることで病気の進行をゆっくりにすることができます。ドライアイは症状を良くさせることができます。早期に発見することで治せる病気も増えています。そのために、治療を継続することが大切です。治療だけではなく、プチビジョンケアといった、ちょっとした工夫や補助ツール(眼鏡やルーペ)によって改善できる症状もあります。

**③セルフチェック** 日本眼科啓発会議の**アイフレイル啓発公式サイト**があります。そのサイトではアイフレイルのチェックリストとセルフチェックツールがあります。ゆがみや視野、コントラスト感度やドライアイのチェックができます。セルフチェックで診断はできないので、なにか気になる結果であれば眼科を受診しましょう。セルフチェックが眼科受診のきっかけになるといいですね。

### 【11月の診察に関してお知らせ】

1日(金)・14日(木)は、院長が学校健診へ行くため午前の受付は11時までです。

みなさまにはご迷惑おかけしますが、どうぞよろしく願いいたします。

1日(金)午後・2日(土)・7日(木)・9日(土)・14日(木)・16日(土)は、院長と非常勤医師の2名で診察をします。



### 編集者より



ちょっと肌寒いくらいの気温がちょうどいいですね。外出もしやすいので、時間があるときはたくさん歩くようにしています。

先日、美容系の雑誌でオーラルフレイルというのを知りました。口や歯の機能が衰えた状態のことです。いろんなところでフレイルが話題になっているのだなと思いました！

### 院長より

早いもので今年も残すところあと2か月足らずとなりました。私の今年の目標はしばらく会っていなかった人に会いに行くことでしたが、高校時代や大学時代の友達に数十年ぶりに会う機会もあり、少しは達成できたかなと思っています。長く会っていなくても、一度出会った人はとても大切な存在だと再確認しました。クリニックでも、毎日一人一人の患者様との出会いを大切に診療していきたいと思っています。至らないところもたくさんあるかと思いますが、どうかこれからもよろしく願いいたします。