



今回は、**アイフレイル**について取り上げます。アイフレイルとは、加齢に伴う目の衰えに加えて、外的・内的要因により**目の機能が低下した状態**、またはその**リスクが高い状態**の事をいいます。簡単なチェックリストがあるので皆さんも確認してみましょう。

アイフレイルチェックリスト

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることがある
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがある
- 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
- 眩しく感じやすい
- まばたきをしないとはっきり見えないことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある
- 段差や階段が危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある

チェックが

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。

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。

2 つ以上の方は

アイフレイルかもしれません。
一度、眼科専門医にご相談ください。



☆加齢に伴う眼の疾患について

・白内障

目の中のレンズ(水晶体)がにごり、眼鏡等で矯正しても視力が出なくなります。60代で70~80%、70代で80~90%、80歳以上ではほぼ100%が発症するといわれています。



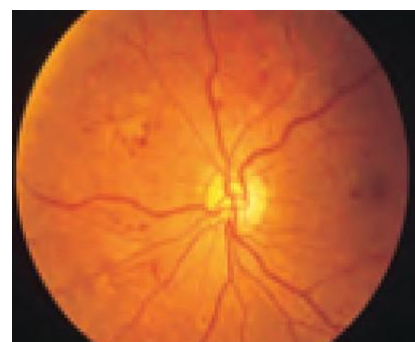
・緑内障

徐々に視野がかけていきます。中期までは自覚症状がほとんど無く、早期発見で進行を遅らせることが大切です。40歳以上では約5%、60歳を超えると10%以上に緑内障があるといわれています。



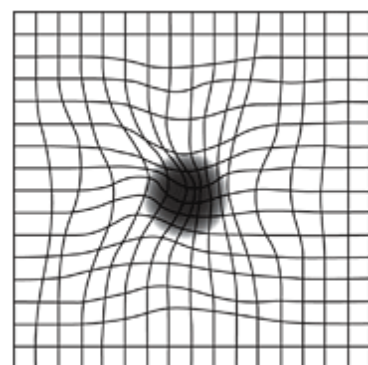
・糖尿病性網膜症

高血糖が続くと網膜に出血やむくみが出て、進行すると失明に至ることもあります。無症状のことが多く、定期的な眼底検査が重要です。



・加齢黄斑変性症

一番大切な、見る中心(黄斑部)で水がたまったり、出血や萎縮がおこる病気です。ゆがんで見える、真ん中が黒っぽくみえるなどの初期症状があります。



つくし野病院眼科では、アイフレイルアドバイス
ドクターの眼科専門医が診察させていただきます。
なにか心配なことがありましたらお気軽にご
相談ください。

眼科外来診察日

月曜～金曜 9時～12時 (第3火曜は休診)



☆眼にいいとされる食事や栄養について

◎青魚:いわし、さんま、鯖など



EPA、DHA が豊富に含まれており、**緑内障の予防効果が期待**できます。

◎抗酸化食品:**ルテイン**:ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ。**アスタキサンチン**:鮭、カニ、エビ、いくら。**アントシアニン**:ブルーベリー、ぶどう、カシス、なす、黒豆など。



抗酸化食品にはルテイン、アスタキサンチン、アントシアニンが多く含まれています。**抗酸化作用**や、ブルーライトから眼を守る働きがあり、**加齢黄斑変性、白内障**のリスクを軽減する効果があります。アスタキサンチンは脂溶性のため**油を使った調理方法で吸収率が上がります**。またビタミンCと一緒に摂取することでも吸収率アップします。アントシアニンはポリフェノールの一種で**強い抗酸化作用**があり**目の老化防止**に効果があります。

☆眼精疲労予防&回復効果レシピ



＜秋鮭のホイル焼き＞材料2人前

・秋鮭2切れ ・ブロッコリー30g

・人参10g・好きなキノコ 120g



・バター大さじ2 ・ポン酢大さじ1・塩胡椒少々

＜作り方＞

- ①ブロッコリー、きのこ、人参を食べやすい大きさに切る。
- ②イラストのようにのせ塩胡椒を振り、ホイルで包む。
- ③魚焼きグリルまたはオーブントースターで焼き加減を確認しながら20分焼く。

☆当院からのお知らせ!

・耳鼻科の診察日・医師変更について

10月より耳鼻科の診療が**水曜午前・菅野医師**、**金曜午前・吉田医師**

となりました。診察日にご注意ください。

・外来の拡張工事が終了しました。診察室の場所も変更となっているので当院のスタッフにお尋ねください。

・自動販売機設置位置を変更しています。

☆病院からの一言コーナー

インフルエンザ・コロナウイルスが流行しています。当院でもワクチン接種を実施しています。ご希望の方はご相談ください。



つくし野病院



編集：広報委員会