



おくすりのてがみ

40歳
以上の方、
必見!

ご存じですか?

アイフレイル

「アイフレイル」は、加齢にともなう目の機能低下です。



最近「フレイル」という言葉をよく耳にしませんか? 「フレイル」は、健康な状態と要介護の状態の中間に位置していて、加齢により筋力や体力、さまざまなからだの機能が衰えてくることを意味します。その衰えが目に見えるのが「アイフレイル」です。40歳を超えた頃から、「なんとなく見にくい」「夜間の運転が億劫になった」などの違和感を感じることはないでしょうか?

目の疾患は自覚症状が表れにくいので、早めの対応が肝心!

目の健康は生活の質に大きく影響します。目の機能の衰えを感じたら、「なんとなく」をそのままにせず、少しでも気になることがあれば、早めにセルフチェックをおこなうとともに、眼科専門医に相談しましょう。こうした前向きな行動による早期発見と適切なケアが、進行を遅らせるためにとても大切です。

視覚障害の原因疾患

1位 緑内障

2位 網膜色素変性

3位 糖尿病網膜症

その他、白内障、脳卒中など



さっそく

裏面でアイフレイルのセルフCheck!をしましょう!

まずはセルフチェック！気になる症状は、眼科専門医に相談しましょう！

アイフレイルチェックリスト

出典：日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発公式サイト



1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると 見にくくなるが増えた	3 新聞や本を長時間 見ることが少なくなった	4 食事の時にテーブルを 汚すことがたまにある
5 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	6 まぶしく感じやすくなった	7 はっきり見えない時に まばたきをすることが増えた	8 まっすぐの線が波打って 見えることがある
9 段差や階段が危ないと 感じたことがある	10 信号や道路標識を見落とし そうになったことがある	☒ 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。

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。



目薬お役立ちポイント



正しい点眼方法



下まぶたを指で下に引き、
もう片方の手で目薬をも
ち、これを目の上にもって
きて、目にふれないように
点眼します

座って上を向くことがつらいとき
は無理をせず、ソファなどに横
なり、楽な姿勢で点眼しましょう



容器の先がまぶたや
まつ毛にふれては
いけません！！
めやにや涙などが
点眼容器に吸い込まれ
汚染の原因となります

NGな保管方法

●目薬の変質や容器の変形の恐れがあるため、
直射日光を避け、涼しい場所に保管しましょう

直射日光 × 風呂場 × 凍結 ×

●成分が揮発して目薬に浸透し、刺激を感じる
ことがあるため避けましょう

防虫剤の近く × 湿布薬の近く ×

点眼した後は、目をパチパチさせず
しばらく目を閉じるか、目がしら(鼻
に近い方)を軽く押さえることが大
切です。お薬が長く目にとどまり、
効果がしっかり発揮されます。

コンタクト装用時の注意点

目薬には、コンタクトレンズを装用したまま
使用できないものと、使用できるものとがあ
ります。パッケージなどに記載されている使用
上の注意を確認しましょう。

点眼剤のラベルに表示されている
期限は、未開封の状態で点眼剤の
品質を保証する期間です。
開封後は適切な期間内で
使い切ってください。

残ったら
廃棄
しましょう

参考資料：(公社)東京医薬品工業協会 点眼剤研究会、関西医薬品協会 点眼剤研究会／目薬の使い方 第2版

目薬についてご不明な点がありましたら、薬局にご相談ください