

Medical News

メディカルニュース 221号 2025 Shinko Hospital



特集

眼の老化ってどういうこと？ ～アイフレイルを 知っていますか～



みなさんは、目の健康について普段どのくらい意識して生活しているでしょうか。

人間は、日常生活における情報の約80%を視覚から取り入れているといわれています。加齢とともに視力や見え方が変化し、視機能が低下すると、単に「見えにくくなる」だけでなく、心や体の衰えにつながることがわかっています。

たとえば、視力の低下によって認知機能が下がったり、意欲の低下からうつ状態になったり、移動が不自由になることで筋力が弱まったりすることがあります。

これらを放置すると症状が進行し、重度の障害になると回復が難しくなります。

しかし、早期に発見して予防や治療を行うことで、進行を遅らせたり、症状をやわらげたりすることができます。

●眼科 科長 沼田 愛

つまり「快適に見える状態」を保つことは、全身の健康寿命を延ばすことにもつながるのです。

このような加齢による目の機能低下を「アイフレイル」といいます。

現在は、アイフレイルの有無をご自分で簡単に確認できる次ページのようなチェックリストもあります。

◆ アイフレイルと関係の深い目の病気

チェックリストの10項目のうち、最初の5つは乱視などの屈折異常や老視によく見られる症状です。6番は白内障、7番はドライアイや流涙、8番は眼底疾患、9番と10番は緑内障を意識した項目となっています。

あくまで目安ですが、当てはまる項目が多い場合は注意が必要です。特に2項目以上該当する場合、緑内障や白内障など重大な目の病気の発症するリスクが2～3倍高くなることがわかっています。

◆ 白内障

アイフレイルの原因として最も多い疾患が白内障です。

白内障とは、目をカメラに例えるとレンズにあたる「水晶体」が濁ることで起こる疾患です。水晶体が

濁ると、光がうまく通過できなくなったり、光が乱反射して、網膜(フィルムに相当する部分)に鮮明な像を結べなくなるため、見えにくさを感じます。水晶体は加齢に伴って誰でも徐々に濁っていくため、白内障は「疾患」というよりも老化現象のひとつといえます。

ただし、同じ白内障でも水晶体の濁り方によって症状の現れ方は人それぞれ異なります。視力の低下で仕事に支障が出る場合や、屋外でまぶしくて極端に見えづらい場合、また運転免許の更新ができないなど生活に影響が出ている場合には、手術による治療を検討することが望ましいでしょう。

◆ 緑内障

白内障に続いて、眼科外来でよくみられる疾患が緑内障です。

緑内障は、40歳以上の日本人の20人に1人以上がかかっているとされ、失明原因の第1位となっています。よく知られた病気ではありますが、いまだに明確な原因は解明されていません。“何らかの”原因

で視神経が障害され、視野(見える範囲)が徐々に狭くなっていく病気です。

一度障害された視神経を元に戻す方法はなく、発症後は進行を食い止めることが治療の目的となります。緑内障の怖い点は、自覚症状が現れるころにはすでに中期から末期に進行していることが多いという点です。

そのため、早期発見のためには自覚症状が出るのを待たず、少なくとも年に1回は眼科で定期検診を受けることが大切です。

◆ 老眼

最後に老眼についてお話しします。

ものを見ると、眼球は外から入る光が網膜上で像を結ぶように、水晶体の厚さを自動的に調整しています。このピントの自動調整機能が低下してくるのが老眼で、40歳前後から始まる目の加齢現象です。老眼は誰にでも100%起こる自然な変化で、近くのものが見えにくくなるのが特徴です。無理をして見続けていると、目の疲れから頭痛・肩こり・ひどい

ときには吐き気などを引き起こすこともあります。眼鏡で適切に対応しないと、見る力が次第に衰えていきます。長く使ってきた目を「鍛えればよくなる」と考えて酷使するのは、筋トレのようなリハビリとは異なり逆効果です。自分に合った眼鏡で近くを見る機能をサポートすることが重要で、「見えにくさを我慢すること」はとてもよくありません。老眼鏡に抵抗を感じる方もいらっしゃいますが、帽子やマフラーのようにファッションのひとつと考えてみてはいかがでしょうか。お気に入りのデザインのアイウェアを選ぶことで、快適に、そしておしゃれに目を守ることができます。

◆ まとめ

他にもさまざまな原因がありますが、加齢により目の機能が低下するアイフレイルに伴って、自立機能の低下や日常生活に制限が生じ、結果として健康寿命の短縮につながる場合があります。

そうならないように、これからも目の健康を意識し、「快適な見え方」を維持して、明るく前向きな生活を続けていきましょう。

アイフレイルのチェックリストを見て「あれ?」と思う項目があった方は、まずお近くの眼科を受診してみてください。

がん相談支援センターからのお知らせ ～あなたの“働きたい”を支えます～

がん相談支援センター 認定がん専門相談員 原田 かおり

みなさま、がん相談支援センターではお仕事に関するご相談もできることをご存じでしょうか。

がんと診断されたからといって、すぐに退職を決断する必要はありません。近年、医療が発展したことで、がんは「治る病気」「通院で治療できる病気」になってきており、仕事を続けながら治療を受けることを選択する人が増えてきています。また、いったん退職してしまった場合でも、体調や治療の状況に応じて再び仕事を探すという選択肢もあります。

患者支援センターでは、仕事と治療の両立をサポートする「両立支援」と、仕事探しをお手伝いする「就職支援」を、専門家と連携して行っています。私たち相談員は、「病院で仕事の相談ができることを知らなかった」と後悔される患者さんをなくしたいと考え、日々取り組んでいます。少しでも患者さんの不安を軽減し、安心して治療に向き合っていただけるよう、精一杯支援いたします。

ぜひ、ご活用ください。

両立支援: 社会制度を知り、
上手に働き続けられる方法をお手伝いします

「がん治療を支える
～仕事とお金のお悩み相談会～」

- ・相談時間: 毎月第2金曜日
11時～/ 12時～/ 13時～(各50分 予約制)
- ・相談方法: Zoomを使用したオンライン相談
※がん相談支援センターで、相談員同席のもと行います
- ・対象者: 患者さんおよびご家族
(ご家族のみの相談も可)
※当院のかかりつけの方に限ります
- ・相談員:
社会保険労務士・ファイナンシャルプランナー

就職支援: あなたに合った仕事探しを
お手伝いします

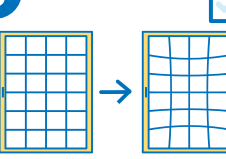
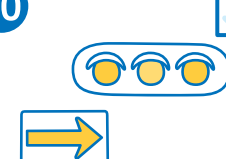
「ハローワークオンライン相談」

- ・相談時間: お申し込み後、日程を調整のうえ決定します
- ・相談方法: Zoomを使用したオンライン相談
※がん相談支援センターで相談員同席のもと行います
- ・対象者: 当院かかりつけの患者さんご本人
- ・相談員: ハローワーク相談員

いずれも お問い合わせ・ご予約

がん相談支援センター 078-261-6711(代表)
「がん相談」とお伝えください。

◆アイフレイルチェックシート

1  目が疲れやすくなった	2  夕方になると 見え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  段差や階段で危ないと 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 人の人は 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 人以上の人は アイフレイルかもしれません。 一度、眼科医にご相談ください。	



* 大豆のトマト煮 *



1人分栄養量

エネルギー 169kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.9g
炭水化物 20.2g(糖質:12.3g・食物繊維:7.9g) 塩分 0.7g

大豆は「畑の肉」と言われ、筋肉や血液を作る材料になるたんぱく質をはじめ、代謝を促進するビタミンB群、その他にも食物繊維やカルシウム、鉄、マグネシウムなどのミネラルを多く含んでいます。

今回ご紹介する大豆のトマト煮には、1人分に食物繊維が7.9g含まれています。日本人の食事摂取基準(2025年版)によると、食物繊維の1日の目標量は30〜64歳の男性で22g以上、女性で18g以上とされており、この料理1品で1日に必要な3分の1以上の食物繊維を摂ることができます。

大豆の水煮を利用することで、手軽に大豆の栄養をとることができます。また大豆の水煮を普段からストックしておく、煮物だけでなくサラダやスープなどの具材としても重宝します。

これから迎えるクリスマス料理の1品としてもお勧めです。

管理栄養士 片山 美香子

●材料(4人分)

- 大豆水煮……………150g
- 人参……………1/2本
- 玉ねぎ……………1個
- じゃがいも……………1個
- にんにく……………1片
- トマト缶(ホール)・1缶(400g)
- 水……………100cc
- コンソメ……………小さじ1
- ケチャップ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- オリーブオイル……………大さじ2
- 乾燥パセリ……………お好みで

●作り方

- ①材料のにんにくはみじん切りにし、それ以外の野菜は大豆に合わせた大きさのサイの目に切りそろえます。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、にんにくを炒めます。香りが出たら玉ねぎ、人参、じゃがいもも炒めます。
- ③玉ねぎが透き通ってきたところでトマト缶、水を加えます。
- ④ひと煮立ちしてから大豆とコンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、砂糖を入れてじゃがいもが柔らかくなるまで煮ます。
- ⑤お皿に盛りつけて、お好みで乾燥パセリをふりかけたら完成です。

2025年12月
Vol.221



神鋼記念病院

Contents

- 眼の老化ってどういうこと?
～アイフレイルを知っていますか～
- がん相談支援センターからの
お知らせ
- ヘルシーレシピ

■神鋼記念病院理念

公益性を重んじ、質の高い医療を通して皆様に愛される病院を目指します。

■基本方針

1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。
6. 職員が心身ともに健康で、一人ひとりの能力を発揮できる職場づくりを推進します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47

TEL:078-261-6711 (代表)

FAX:078-261-6726

URL:https://shinkohp.jp

発行責任者: 理事長 山本 正之

編集責任者: 神鋼記念病院広報委員長

松本 元

詳しい情報はこちらから!!

神鋼記念病院

検索

https://shinkohp.jp

