



## アイフレイル:目の老化サインを見逃さないで!!

アイフレイルとは、加齢に伴って目に様々な機能低下が起こり、健康障害に陥りやすい状態を指します。「フレイル」とは「虚弱」を意味し、アイフレイルはまさに「目の虚弱」状態です。「最近、目が疲れやすくなった」「夕方になると物が見えにくい」。それは単なる年のせいと片付けがちな症状ですが、実は「アイフレイル」と呼ばれる目の機能が衰え始めたサインかもしれません。放置すると、生活の質（QOL）の低下だけでなく、転倒や認知症のリスクを高める可能性も指摘されています。アイフレイルを放置すると、緑内障や加齢黄斑変性といった重大な目の病気の発見が遅れる原因にもなりかねません。アイフレイルについて正しく理解し、早期から対策を始めることで、目の健康寿命を延ばしましょう。

ここでは、アイフレイルの症状、予防などについて詳しく説明します。

## アイフレイルのセルフチェックをしてみましょう

- ・目が疲れやすくなった
- ・眼鏡をかけても、以前より見えにくいと感じる
- ・新聞や本を長時間読むのが億劫になった
- ・食事の際にテーブルを汚すことがある
- ・信号や道路標識を見落としそうになることがある
- ・夕方になると見えにくくなる
- ・まぶしさを感じやすくなった
- ・まっすぐな線が波打って見える
- ・段差や階段で危ないと感じたことがある
- ・はっきり見えない時に、まばたきをすることが増えた

2個以上当てはまる場合、アイフレイルの疑いがあります。

## アイフレイルの予防法

- ★禁煙：喫煙は、白内障や加齢黄斑変性など、多くの目の病気のリスクを高めます。
- ★紫外線対策：紫外線は目にダメージを与えます。外出時はサングラスや帽子、日傘を活用しましょう。
- ★適度な運動：ウォーキングなどの有酸素運動は、全身の血行を促進し、目の健康維持にもつながります。
- ★目を休ませる：スマートフォンやパソコンでの作業が続く場合は、1時間に10分程度の休憩をとり、遠くを見たり目を閉じたりして目を休ませましょう。
- ★バランスの取れた食事：特に、抗酸化作用のある栄養素や、目の機能をサポートする成分を積極的に摂取することが推奨されます。

40歳を過ぎたら、年に一度は定期的に眼科を受診し、目の状態をチェックしてもらうことが病気の早期発見・早期治療につながります。日々の少しの心がけと定期的な専門家によるチェックで、その進行を緩やかにし、目の健康を守ることが可能です。大切な目のために、今日からできることを始めてみましょう。



## 秋の味覚ぎんなんー栄養と効能

秋の味覚のひとつぎんなんには、その小さい粒の中に様々な栄養素が詰まっています。ぎんなんを食べることで期待できる効果についてみてみましょう。

ぎんなんにはカリウムが多く含まれています。カリウムには体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧予防やむくみの改善をサポートします。ビタミンB1はエネルギー代謝を助け疲労回復を促進し、ビタミンCには強力な抗酸化作用があるので、老化防止や美肌効果が期待できます。他にも脂質や糖質の代謝を助けるパントテン酸や、アレルギー症状を緩和に役立つビオチンなども含まれています。

しかし栄養価の高いぎんなんですが、食べすぎには

注意が必要です。ぎんなんには「メチルピリドキシン」という中毒物質が含まれており、大量に摂取するとビタミンB6の働きが妨害され、脳内の神経伝達が正常に行われなくなりけいれんなどの神経症状が引き起こされます。解毒能力が未熟な子供は中毒を起こしやすく重症化する危険性が高いため注意が必要です。1日の摂取量の目安は、大人は10粒程度まで子供は5粒程度までとし、5歳未満のお子さんは控えましょう。

ぎんなんは、適量を守れば健康効果を期待できる優れた食材です。食べる量に注意し、美味しく安全に秋の味覚を楽しみましょう。



## 健診センターからのお知らせ

ーマイナンバーカードについてー

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。従来の健康保険証も引き続きご利用いただけます。

ー院内でのマスク着用に関するご案内ー

7月より「常時のマスク着用」を終了しました。但し、発熱や咳、痰、喉の痛みなどのかぜ症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

健診のご予約・お問い合わせは

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

