人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

㉒ アイフレイルではないですか？

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、元日本循環器病予防学会理事長。

このシリーズでは、ついて紹介しました。第4回から「フレイル」について、さらに、第16回から「オーラルフレイル」、第25回から「ヒアリングフレイル」に

フレイルの語源の「Frailty」は、虚弱、脆弱（ぜいじゃく）を意味しますが、健康と要介護の中間に位置する状態として日本老年医学会が「フレイル」と日本語訳しました。医学的には「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し、複数の慢性疾患の併存などに影響もあり、生活機能障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」と定義されています。

その後、歯科領域ではオーラルフレイル（口腔機能）が、耳鼻科領域ではヒアリングフレイル（聴力）が提唱され、最近、日本眼科学会から「アイフレイル」が提唱されました。

眼科学会は、アイフレイルを「加齢に伴って目が衰えてきた上に、さまざまな外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」と定義しています。

加齢とともに、構造的にも機能的にも、目は衰えていきます。最初は、ほとんど無症状ですが、放置していると見にくくなり、さらに進行すると視力の回復が難しくなります。他の病気と異なり、機能訓練やリハビリをしても視力は回復しにくいのですが、早期に発見して、適切に対応すれば回復する場合もあります。

日本眼科学会は、「時に感じる見にくさや不快感を単に『年のせい』にせず、自身の視機能における問題点の早期発見を促すこと、そしてそれぞれの目の健診が非常に重要であること、これらを継続的に国民や社会全体にアピールすること」をスローガンに挙げ、アイフレイルの啓発に努めています。

視力が低下すると、日常生活は大幅に制限され、健康寿命を保つことができなくなりますし、少なくとも現状の維持や進行を遅らせることが期待できます。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

※次回は「アイフレイルを起こす目の病気には…」です。

あなたは大丈夫？ アイフレイルチェックリスト

許可を得て日本眼科啓発会議のホームページから転用

保健・福祉