



目の機能 チェックリスト

当てはまるかどうか確認してみましょう!

チェック内容	該当する場合、 ○を付けましょう
目が疲れやすくなった	
夕方になると見にくくなるが増えた	
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たまにある	
眼鏡をかけても見えないと感じることが多くなった	
まぶしく感じやすくなった	
はっきり見えないときに、まばたきするが増えた	
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そうになったことがある	

出典:日本眼科啓発会議「アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1」(2023年11月改訂)

2つ以上○が付いた方は、アイフレイルかもしれません。
一度眼科医師への相談をおすすめします。



目の機能が衰えると、視力が低下するだけでなく全身の機能に影響して、フレイルさらには要介護状態を招く危険性があります。

○暗いところにあるものや段差などが見にくくなることで、転倒・骨折のリスクが高まる。

○歩行が困難になって身体活動量が減少する。

○「人の顔がわからない」「車を運転するのが不安」など人や社会とのつながりの減少や社会的孤立を招き、身体活動量や認知機能に影響する。

気になったら早めに眼科医師に相談するようにしましょう!

【中部 眼科一覧】

医療機関	住所	電話番号 (0858)
武信眼科	北栄町由良宿1624-1	37-5722
森広眼科	倉吉市上井町1-156-4	26-8718
十字会 野島病院	倉吉市瀬崎町2714-1	22-6231
鳥取県立厚生病院	倉吉市東昭和町150	22-8181
井東眼科	倉吉市上灘町172	22-5133
清和会 垣田病院	倉吉市上井302-1	26-5211
まつい眼科クリニック	倉吉市昭和町2丁目151	22-1333

知っておきたい目の病気

緑内障

目と脳をつなぐ視神経に障がいが生じて、視野が欠ける病気です。初期には視野が欠けていることに気が付くことはほとんどありませんが、徐々に視野障がいは進行します。できるだけ早く緑内障を発見し点眼薬により眼圧を下げることで、進行しにくくすることが大切です。

白内障

目の中でカメラのレンズに相当する水晶体が濁ってきて、見え方に支障をきたす病気です。目がぼやける、かすむなどが主な症状です。濁った水晶体を取り除き、代わりに眼内レンズを移植することで視力の回復が期待できます。

目の検査ってどんなもの

①視力検査

対象物がどれだけはっきりと見えるかを測定します。

②眼底検査

眼底カメラで眼底の血管から高血圧や動脈硬化などを見つける手がかりになります。糖尿病の合併症の網膜症などの病気も発見できます。

③眼圧検査

眼球の固さを調べる検査で目に弱い風を当てて測定します。眼圧が高いと緑内障が疑われます。

④視野検査

まっすぐに前を見た状態で見える範囲を視野といい、この範囲を調べます。

出典：日本眼科啓発会議アイフレイルガイド



問い合わせ先

北栄町役場健康推進課
北栄町福祉課地域包括支援センター

電話37-5867
電話37-5850