

令和5年第7回衛生委員会開催

10月12日(木)に7名の委員が出席して第7回
目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「腰痛について」でした。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 腰痛について

腰痛は腰部を主とした痛みやほりなどの不快感が生
じる疾患です。大別すると、**特異的腰痛**と**非特異的腰
痛**となります。

■痛みの原因のはっきりしている **特異的腰痛**(椎間板ヘルニア、
脊柱管狭窄症など)

椎間板ヘルニアなど痛みの原因が特定できる腰痛のことをいいます。
さまざまな原因により、背中には神経(脊髄、神経根)が圧迫さ
れて痛みが起こり、圧迫がひどい時には、脚の筋力低下やしびれを
伴います。

■痛みの原因のはっきりしない **非特異的腰痛**(ぎっくり腰、慢性
腰痛など)

神経症状(しびれやまひなど)がなく、レントゲンやMRIなど
の画像検査をしても、どこが痛みの原因なのか特定しきれない腰痛
のことをいいます。

通常はセルフケアしていれば短期間で軽くなります。休養が十分と
れなかったり、ストレスなどの心理的要因があると長期化すること
もあります。

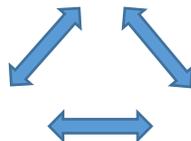
下記のような要因が、互に関連しあって発症します。

動作要因・環境要因(生活習慣に関連したもの)

- ・長時間の同一姿勢
- ・不自然な姿勢
- ・急激または不用意な動作
- ・環境的な要因
- ・長時間のデスクワークなど
- ・中腰で作業をするなど
- ・重いものを持ち上げるなど
- ・滑りやすい床面や段差等でスリップして負荷がかかる

個人的要因(身体的特徴)

- ・年齢、性別
- ・体格
- ・筋力、バランス能力



心理的要因

- ・精神的ストレス

3 腰痛を予防するために(セルフケア、日常生活での心がけ)

悪い姿勢で座らない

腰痛を引き起こす姿勢で多いのが、猫背のような悪い姿勢での着座です。座ったときに「腰椎前弯(ようついぜんわん)」
をつくるようにしましょう。「腰椎前弯」とは腰椎のS字カーブ(腰の上のくぼみ)のことで、まっすぐ立つと自然に形成され
ますが、前かがみなど、腰を丸くするとなくなります。この悪い姿勢を長時間続けると、腰の靭帯が疲労して引き伸ばさ
れ、靭帯が傷んで腰痛を引き起こします。腰痛改善のためには、座る姿勢を正すことと、ある程度の時間が経ったら立ち
上がる、動くなどの対策が大切です。

正しくものを持ち上げる

腰を丸めたままの間違った姿勢で重いものを持ち上げることは、腰痛持ちの場合、禁物です。重いものを持ち上げる際
には、その直前・直後に立った姿勢で腰を5~6回そらせましょう。そして足を広げ、まずは立った姿勢での腰椎前弯を作
ります。次に、この腰椎前弯を保ったまましゃがみ、荷物をつかみ、バランスを保ちながら身体を少し後ろに傾け、膝を伸
ばしゆっくり持ち上げます。このとき反動はつけません。荷物を降ろすときは、この逆の手順で行います。

正しい寝具を使う

寝ている時だけ腰が痛くなる、あるいは朝起きたら腰痛が起きていたという場合は、寝具に問題があるかもしれません。
できるだけ正しい寝姿勢を保てるよう、腰に負担をかけず、身体の重みで沈み込まないマットレスや敷布団を選びまし
ょう。

とはいえ硬すぎるマットレスはよくありません。下にしっかりとした支えがあれば、指で押した痕がゆっくり戻るような中程
度の柔らかさの方が快適な場合があります。

適度に身体を動かす習慣をつける

腰痛になっても安静期間は2日間まで。適度に身体を動かすほうが改善も早く治ります。
おすすめは、毎日続けることができ、脳の血流を促し、痛みを抑える物質が増加すると言われるウォーキングや水泳な
どの有酸素運動です。

湿布薬や消炎剤で痛みを軽減する

痛みがつかいときは腰痛改善効果のある湿布薬や消炎剤の利用もひとつの方法です。
痛みが軽減することで不安要素も軽減します。肌が弱くかぶれやすい人は、ローション剤やスプレーを使いましょう。

〜事務局より〜

腰痛が起きたら、痛みの原因を追及し、適切な処
置をすることが必要です。

また、腰痛予防のために、正しい姿勢・物の持ち上
げ方・寝具の使用や、適度に身体を動かす習慣をつ
けることが大切です。



令和5年第8回衛生委員会開催

11月9日(木)に6名の委員が出席して第8回
目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「ヒヤリハット体験事例につ
いて」でした。

その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 ヒヤリハットとは

「ヒヤリハット」は、「**ヒヤリとする**」という言葉と「**ハットする**」という言葉の組み合わせたものです。一步間違えれば重大な事故になる危険を「発見すること」を指します。

事故は予期できず、思わぬところで発生する可能性があることから、**どのような業種・職場においても、「ヒヤリハット」は存在すると考えてよいでしょう。**

ハインリッヒの法則

「ハインリッヒの法則」は、別名「1:29:300の法則」とも呼ばれ、**1件の重大事故の背後には、重大事故に至らなかった29件の軽微な事故が隠れており、さらにその背後には事故寸前だった300件の異常、いわゆるヒヤリハットが存在するというものです。**

逆にいえば、**ヒヤリハットを見逃さずに対策を取ること**は重大事故の発生を未然に防ぐことにつながるのです。

2 ヒヤリハットが起こる主な原因

焦りや油断などメンタル面

ヒヤリハットは、業務の経験年数とは必ずしも関係ありません。**新人でもベテランでも、条件がそろえば発生する可能性があります。**時間に間に合わなくなりそうに焦ったり、普段からしている業務だと油断して確認がなざりになったりすると、ヒヤリハットが起きやすくなるでしょう。

情報共有やコミュニケーション不足

チームワークで仕事をしているにもかかわらず、報・連・相がきちんと言われていなかったり、指示内容を聞き漏らしたり、メンバー間の認識が異なっていたりすると、作業誤りによるヒヤリハットが発生しやすくなります。

5S(職場環境改善)の不徹底

ヒヤリハットを回避するには、「5S」の徹底による職場環境の改善が求められます。5Sとは、「整理・整頓・清掃・清潔・習慣化」の5つで構成される要素です。例えば、作業スペースや道具の保管場所が散らかっていたり、汚れていたりしても、見て見ぬふりで放置している職場だと、ヒヤリハットの頻度が増え、大事故につながる恐れがあります。したがって、**誰もが作業しやすいように整理・整頓する、物があふれないために不要なものを廃棄する、散乱防止に道具の定位置を決める、定期的に清掃する、などの環境改善に向けた対策を講じることが大切です。**

3 ヒヤリハット体験事例について

就業途上

事例	青信号の交差点を歩いていた際に、赤信号であったはずの反対車線から進入してきた車と接触しそうになった。
仕事内容	ポスティング
問題点	青信号であっても、交差点歩行の際には注意が必要
注意・改善点	青信号でも交差点を歩行する際には、一呼吸して、周辺を確認してから渡るようにする

就業中 植木剪定

事例	三脚梯子を使用し植木の剪定中、梯子が傾き、ヒヤッとした。
仕事内容	植木剪定
問題点	無理な姿勢で作業をしていた。
注意・改善点	三脚梯子は安定して設置できる場所とし、安全を十分確認する。

道路横断中の交通事故防止のポイント
青信号だから安心と気を緩めることなく、むしろしたら信号無視の自動車が進入してくるかもしれないというように常に危険を考えに入れた「かも、しれない」という行動を心がけよう。

就業途上

事務局より
ヒヤリハットは、実際に体験したり、見たことを、情報として共有化し、かつ、不安全箇所、状態、行動に対して事前に対策を実施することにより事故の未然防止をはかる役割があります。
共有したヒヤリハット体験事例から、自身の危険予知能力を高め、事故を未然に防ぎましょう。

就業中 除草作業

事例	道路に面した場所を除草作業中、すぐ近く(約60~70cm)を車が減速せずに通過した。危うく接触事故になるところだった。
仕事内容	除草・草刈り
問題点	カラーコーンを1ヶ所設置していたが、設置場所が道の端に寄りすぎており、ドライバーへの注意喚起が不足していた。
注意改善点	カラーコーンを作業者の前後に2ヶ所設置、道の端から見やすい場所へ移動した。

清掃作業

事例	扉の内側から出てくる人が、外側にいる自分に気づかず、いきなり扉を開けたので驚いた。幸いにも足音に気づいて避けることができたので、大事には至らなかった。
仕事内容	屋内清掃
問題点	扉を開ける際の注意不足
注意改善点	ロッカーの出入り口の扉に、人を察知するとランプがつく、音も鳴る器具を取り付けた。

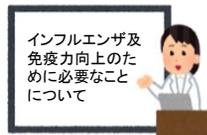
清掃作業

事例	クリーンセンター内通路の清掃中、事務所の中から人が飛び出して来てハットをした。ぶつかってケガをしていたかもしれない。
仕事内容	屋内清掃
問題点	人が飛び出てくるかもしれないことへの注意力不足。
注意改善点	出入り口は飛び出しはあるものと認識し、必ず止まって安全確認を行い作業にあたる。

令和5年第9回衛生委員会開催

12月14日(木)に6名の委員が出席して第9回
目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは、インフルエンザ及び免疫
力向上のために必要なことについてでした。
その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 インフルエンザとは

インフルエンザウイルスに感染することで発症する高熱・関節痛などの全身症状が特徴の感染症で、ウイルスの種類はA、B、Cの3型があり、流行的な広がりを見せるのはA型とB型となっている。

予防接種を受けても、接種した型以外の型に感染する可能性がある。

2 インフルエンザと風邪の違い

	風邪	インフルエンザ
時期	1年を通じて発症	冬季(特に12~3月)
症状	微(37~38度)、くしゃみ、喉の痛み、鼻水など	高熱(38度以上)、くしゃみ、喉の痛み、関節痛、全身のだるさなど全身症状など
症状の進行	ゆっくり	急激

3 インフルエンザ予防

換気・適切な湿度

- ・季節を問わず換気
- ・湿度は50~60%
- ・加湿器なども活用



栄養と休養

- ・バランスの良い食事
- ・良質な睡眠



マスク

- ・人ごみを避ける
- ・外出時は不織布マスクを着用



流行前の予防接種

- ・12月中旬までに接種を終えることが望ましい



手洗い・アルコール消毒

- ・流水・石鹼による手洗いウイルスを物理的に除去するために有効
- ・アルコール製剤による手指衛生も効果あり



4 インフルエンザの疑いがある場合

受診

- ・まずは医療機関を受診しましょう。

※ただし、症状の出現直後に受診しても診断がつかないことがあるので、重篤な状態でなければ、症状出現の翌日を目安に受診することが望ましいとされています。

体を休める

- ・休養をとる
- ・特に睡眠をしっかりとりることが大切！



水分をとる

- ・脱水予防のため水分補給をする
- ・栄養補給も重要



抗インフルエンザ薬は、発症から48時間以内に使用すると、発熱する期間が通常1~2日短縮され、鼻や喉から排出されるウイルス量の減少が期待できます。ただし、発症後12時間以内にインフルエンザ検査をした場合、ウイルスの量が少なく、判定がつかないことがあります。

5 免疫機能をアップするには

免疫とは

免疫は体内に侵入した病原体を異物(自分以外のもの)として認識排除することで、自分の身体を正常に保つという大切な働きのことです。

免疫の働きは**自然免疫**と**獲得免疫**の2種類に分けられます。

自然免疫

免疫を担当する細胞が体内もしくは体の中に異物を見つけると異物を攻撃します。

獲得免疫

自然免疫から情報を受け取り一度記憶した情報と一致する異物や異常細胞を見つけると素早く攻撃します。

免疫機能をアップするには

自然免疫



獲得免疫

私たちの身体では、2つの免疫が連携し、感染症やその他病気から身体を守ってくれています

しかし、加齢や生活習慣の乱れが免疫力の低下に影響すると言われています



感染症や病気を予防するには、**まずは正しい食生活・運動習慣・睡眠習慣が重要です！**

事務局長より、
インフルエンザを予防しましょう。
また、インフルエンザ予防には免疫
力アップも非常に有効です。食事・
睡眠・運動・規則正しい生活習慣
を意識していきましょう。



令和5年第10回衛生委員会開催

1月11日(木)に6名の委員が出席して第10回目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「最新医学でわかった新健康常識」でした。その概要をお知らせしますので、ぜひご参考にしてください。

最新医学でわかった新健康常識



1 食後に行う15分間のウォーキングで血糖値の上昇を抑えて高血糖予防

ある研究センターでは、食後1~2時間の間に運動をすることを推奨しており、個人差はあるものの、血糖値のピークは食後1時間前後になるため、その時間にウォーキングなどの有酸素運動を行えば、それだけ多くの糖を消費できます。手軽でおすすめるのは「食後に30分程度ひと休みした後、15分間歩くこと」もしくは、ひざを曲げきらずに軽く腰を上下させる「ハーフスクワット20回」です。

2 緑茶を週3回以上飲むと死亡リスクが15%低下する

中国の大規模調査で、緑茶を飲む習慣のある人(週3回以上)は、飲まない人に比べて心血管疾患の発症リスクが20%以上低く、全死亡(あらゆる原因による死亡)リスクも15%低いということがわかりました。研究チームはその理由として、緑茶に含まれるポリフェノールによるものではないかと指摘しています。1日3杯程度を目安に摂取してみましょう。

4 1日1万歩は歩きすぎ!?健康維持には1日8,000歩(約6km、80~90分)前後でも効果あり

長らく「1日1万歩歩くことが健康に良い」とされてきましたが、本当なのでしょう。群馬県のある町で行われた調査の結果、病気の予防効果は1日1万2,000歩が頭打ちで、「1日8,000歩」と軽い運動や速歩きなどの「中強度の活動20分」を組み合わせると、効果的に生活習慣病の予防につながるとしています。そして高齢者の場合、寝たきりを防ぐには2,000歩、認知症予防等には5,000歩など、段階的な運動量を算出しています。

5 慢性腰痛で安静にしすぎるのはNG!「痛いからこそ動かす」のが正解

かつては慢性腰痛(腰の痛みが3ヶ月以上続く状態)があると安静にするようにと言われたものですが、現状の「腰痛診療ガイドライン」では痛みに応じて体を動かしたほうが改善効果が高く、積極的に運動に取り組もうという指針です。実際、ある学会が慢性腰痛に対する治療効果を調べた結果、運動療法のみ実践した人と、痛み止めとして非ステロイド消炎鎮痛剤で治療した人では、痛みはどちらも同等に改善して大きな差はなかったものの、腰の可動域の広さや生活の質の観点からは運動療法を行った人たちが優位なことがわかりました。ぎっくり腰などの急性期の痛みが強い場合を除いて、ほとんどの腰痛は普段どおり体を動かすことが今の健康常識ということ覚えておきましょう。

3 風邪やインフルエンザを予防するにはビタミンCよりビタミンDが有効!?

「ビタミンCが風邪の予防に役立つ」と多くの人が思っているかもしれませんが、これについて健康に関するデータベースから分析して真偽を見定める検証が行われており、風邪予防に効果をもたらすのはビタミンDではないかという推論をもとに、幅広い年代を対象に検証した研究の結果、ビタミンDを摂取した多くの参加者に風邪、インフルエンザ、肺炎などの呼吸器感染症のリスク低下が認められ、免疫の働きを高める効果が期待されています。ビタミンDは、食べ物からのカルシウム吸収を促し、骨格の健康維持に欠かせないもので、日光浴をすると体内で生成されるため、「太陽のビタミン」と呼ばれています。

鮭、サンマ、しらす干し、さば水煮缶、干し椎茸、牛乳などのビタミンDを多く含む食品を毎日の食生活に取り入れ、1日20分程度、屋外に出て太陽の光を浴びることを習慣づけてみましょう。



6 高齢者の食事順は「肉から」が正解?

食事の順番について、一度は「野菜から食べるのがいい」と聞いたことがあるのではないのでしょうか。確かにダイエットをしている方や糖尿病患者にとっては食物繊維やクエン酸などを含む野菜を先に食べることで血糖値の上昇を抑えることができ、空腹感も減少させることができるため、いわゆる「ベジファースト」が正解です。

ただし、食事が落ちてきている高齢者にとって、これは危険な食べ方かもしれません。というのも、食物繊維の多く含まれる野菜を先に食べると野菜でお腹がいっぱいになり、筋肉量の維持に不可欠な肉や魚などの主菜を十分に食べることができなくなってしまう可能性が高いからです。

代わりにおすすめるのが、肉や魚などの「動物性タンパク質」から食べることです。実は、「長生きをしている人は肉や魚などの動物性タンパク質を多く口にしている」という興味深い結果が出ています。動物性タンパク質の摂取が長生きにつながる一因としては、高齢者に多い低栄養を解消し、免疫力を高めることが考えられます。

肉や魚等の動物性タンパク質を摂取することで得られる「アルブミン」という成分が、感染症や脳卒中、心筋梗塞の予防に効果的とされているほか、低栄養状態や免疫力の改善も見込めます。

高齢者の食事順については、まずは肉や魚などの主菜から食べ始め、次いで野菜などの副菜を食べ、炭水化物を最後にするのがおすすめます。

主菜から食べ始めることで、お腹が空いているうちに高齢者に欠かせない動物性タンパク質を十分に摂ることができます。

また、炭水化物よりも肉や魚を先に食べることで、食後の血糖上昇を抑制することもできます。

「事務局より、健康情報は日々アップデートされています。また、医学的な発見によって、今までの常識が変わってしまうケースもあります。毎日、毎時間ごとにネットニュースやテレビで発信される健康情報の中には、科学的根拠の乏しい情報も紛れ込み、根拠はあっても自分のライフスタイルには合わない健康法もあるでしょう。常に情報収集をかかさず、今のあなたの体にあった健康習慣の正解を見つけることが大切です。」



令和5年第11回衛生委員会開催

2月11日(木)に6名の委員が出席して第11回
目の衛生委員会が開催されました。
今回の講話テーマは「フレイル予防について」で
した。

その概要をお知らせしますので、ぜひご参考に
してください。



1 フレイルって何だろう？

「最近、ちょっと痩せてきたかも」「最近、走るとすぐ
に息切れするようになってきたかも」「前よりも疲れ
やすくなった気がする」「外出するのがおっくうなとき
がある」
これらは、年齢を重ねると誰もが感じることです。こ
のような病気ではないけれど、年齢とともに、筋力
や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、
健康と要介護の間の虚弱な状態のことを『フレイル』
といいます。

2 フレイル状態に至るとどうなるのか

フレイルの状態になると、死亡率の上昇や身体能力
の低下が起きます。また、何らかの病気にかかりやす
くなったり、入院するなど、ストレスに弱い状態に
なっているので、風邪をこじらせて肺炎を発症したり、
急さのために転倒して打撲や骨折をする可能性が
あります。転倒による打撲や骨折、病気による入院
をきっかけにフレイルから寝たきりになってしまうこ
ともあります。

4 健康長寿に大切な3つの柱

栄養(食・口腔機能)・運動・
社会参加の3つの柱は、お
互いに影響し合っています。
どれか1つだけをすればい
いというものではありません。
3つの柱をうまくリンク
させて自分の生活サイクル
に取り入れていくことが大
切です。



しっかり、たっぶり歩く。筋トレも！
ちょっとした少しの運動でも継続し
て行うことで死亡リスクを下げるこ
とができます。筋力の低下を防ぐこ
とで、転倒・骨折で寝たきりになる
リスクも軽減されます。

お友達とおしゃべりや食事をいつも前向きな気持ちで
特に社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入
口になりやすいことが分かってきました。地域のボラン
ティア活動に積極的に参加したり、趣味のクラブに人会
したり、自分に合った活動を見付けることが大切です。

3 フレイルの3つの要素



¹⁾ロコモ(Locomo)：ロコモティブシンドロームの略称。骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に支障を来している状態のことをいいます。
²⁾サルコペニア(Sarcopenia)：加齢に伴って筋肉量が減少する状態のことをいいます。サルコペニアは、ギリシャ語でサルコ(筋肉)とペニア(減少)の造語です。

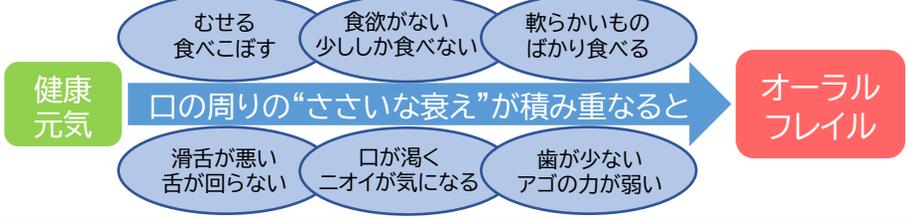
ポイント① 「メタボ対策」からフレイル予防へ
高齢期のBMI(体重と身長の関係から人の肥満度を示す自
分の体格の指標)は、中年期以前とは異なり、少し高めの方
が、栄養状態や総死亡率の統計からみても、ちょうど良いこ
とが分かってきました。「メタボ対策」から、しっかり食べて栄
養状態を保つ「フレイル予防」に考え直してみましょう。

ポイント② 何もしないと筋肉は衰えます
フレイルの最も大きな原因の1つが筋肉の衰えです。たんぱ
く質を含んだ食事をとり、定期的な運動によって筋力が衰え
る現象(サルコペニア)の進行を遅らせることが大切です。

5 オーラルフレイルについて

オーラルフレイルとは、口のフレイル(虚弱)という意味の造語で、口の機能低下に注目した概念です。下の図に示すように最近むせやすくなった。食べこぼしが増えた。食欲がない。軟らかいものを好んで食べるようになった。滑舌が悪くなった。口が乾きやすくなった。歯が抜けたままになっているなど。これらのようなちょっとした口に関する“ささいな衰え”がオーラルフレイルです。

例えば虫歯や歯周病を放置したことで歯が折れたり抜けたりして、それまで噛めていたものが噛めなくなることがあります。そのため自然と食べやすい軟らかいものを選択するようになり、いつしか軟らかいものを食べるのが習慣となります。そのため噛むための筋肉を使わなくなり、結果として噛む機能が低下します。噛むための機能が低下することで軟らかいものを選択するようになり更に噛めなくなる、という負の連鎖を引き起こします。徐々に口の機能の低下が進行し、食べ物の選択肢が狭まり栄養に偏りが生じたりすることで心身機能の低下にもつながると考えられています。このような“負の連鎖”に早め気づくための重要なサインとしてオーラルフレイルは近年注目されています。



「事務局長より」
栄養「運動」社会参加はフレイルだけではなく、健康な体と心を維持し、何歳になっても元気であるために大切です。
私は好きなものを沢山食べて元気だから問題ない。私は若い頃から健康だったのでフレイルなんて大丈夫だよと安易に考えず、元気なうちからフレイル予防を開始しましょう。

令和5年第12回衛生委員会開催

3月14日(木)に6名の委員が出席して第12回目の衛生委員会が開催されました。

今回の講話テーマは「目の健康について」でした。その概要をお知らせしますので、ぜひご参考にしてください。



1 高齢者の失明原因にもなる3つの目の病気

高齢者に多いのが「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性」の3つの病気、これらは失明の恐れがある目の病気です。片方の目が見えにくくなっていても、もう一方の目で見えにくさを補う「両眼視機能」や、脳が見えた情報を補う「補填機能」を働かせるので、気づかずに過ぎてしまいます。そのため、自覚症状が現れるころには失明を免れない状況になっていることもあるといわれています。

2 白内障について

白内障は65歳以上の60~70%の人がかかり、約2000万人以上の人がかかっているといわれています。白内障は水晶体が濁ることによって視力が低下する病気です。おもな原因は加齢によるものがほとんどで、ほかにも糖尿病、アトピーなども原因となります。**白内障は手術をすれば視力が回復する病気**でもあります。ものが二重、三重に見える、光を以前よりまぶしく感じる、ぼやけて見える、白っぽくかすんで見えるなどの症状が現れた場合は、早めに眼科を受診しましょう。

5 目の病気を予防するための生活習慣

生活の中に2つの習慣を取り入れることで「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性症」の予防につながります。

メガネや老眼鏡が現在の視力にあっているか眼科医に診てもらおう

視力にあわないメガネや老眼鏡を使い続けると、老眼が加速するだけでなく目の障害にもなります。まずは、いま使っているメガネや老眼鏡を眼科医に診てもらいましょう。眼科での視力検査は、目の健康状態を総合的に把握することに特化しており、視力だけでなく目全体の健康状態を確認することができますので、眼鏡屋ではなく、眼科医に診てもらうことをおすすめします。

一汁三菜+サプリメントが目におすすめ

汁物、主菜、副菜(2品)、主食の「一汁三菜」とよばれるバランスの良い食事を規則正しく摂ることが目の加齢化を防ぎます。

しかし、バランスの良い食事を日々摂り続けることは困難です。そのため、食事で栄養が偏ったり不足していると感じたらサプリメントをプラスするとよいでしょう。

なかでも「ルテイン」「アスタキサンチン」「ビタミンA」「ビタミンB12」などは眼精疲労に良い影響が期待できます。

ただし、サプリメントは予防を約束したり治療効果があるわけではありません。あくまで栄養補助として摂取するように心がけましょう。

3 緑内障について

失明原因第1位の目の病気が「緑内障」です。現在、40歳以上の20人に1人、70歳以上では10人に1人がかかっているといわれ、約360万人の緑内障患者がいるといわれています。緑内障は眼圧が上がることで、眼から視神経に見えたものの情報を伝える視神経乳頭が圧迫されるため視野が欠けて見えるようになる病気です。眼圧とは目の硬さのこと。目の中には房水という水で一定の眼圧が保たれていますが、老化によりこの眼圧を一定に保つことが難しくなるのが「緑内障」です。**症状がないのが緑内障の特徴**で、見える範囲が外側から欠け始め、中心部まで影響があらわれる頃にはかなり進行しています。自覚症状がみられないため、**1年に1回は眼科を受診**するようにしましょう。

4 加齢黄斑変性症について

加齢により、網膜の黄斑という部分が正常に働かなくなることで視力が低下する病気が加齢黄斑変性症です。視野の中心がゆがんで見える、視野の中心が暗く見える、視力が低下するなどの症状がみられます。この病気の増加原因は、人口の高齢化や生活様式(特に食生活)の欧米化と考えられているそうです。

6 アイフレイルについて

目のさまざまな機能は、加齢とともに衰えていきます。そこに外的要因(生活習慣や喫煙、薬剤など)や内的要因(強い近視や糖尿病、遺伝など)が加わり、いろいろな目の病気を発症あるいは予備軍の状態になり、視機能が低下、またはそのリスクが高い状態になります。これを「アイフレイル」と言います。そのまま放置すれば、歩いたり家事をしたり読書を楽しむなどといった日常生活が制限されるようになり、転倒などのリスク増加、認知症を進行させたりなど健康寿命が短くなることがあります。なんとなく見えにくいと感じている方は多いと思いますが、老眼やドライアイ、軽い白内障などであればそれほど心配はいりません。しかし、緑内障や加齢黄斑変性症などの一部の病気には、素早い治療を必要とする場合もあります。

日本眼科啓発会議がアイフレイルチェックリスト(以下)を作成しています。2つ以上あてはまる場合は、アイフレイルの可能性があるので、一度眼科を受診されてはいかがでしょうか？ 早期に発見し適切な治療や対策を行い、回復させたり進行を遅らせたり症状を緩和することを目指しましょう。

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなることもある
- 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ある
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じるようになった
- まぶしく感じやすい
- まばたきしないとほつきり見えにくいことがある
- まっすぐの線が波打って見えることがある

- 段差や階段で危ないと感じたことがある
- 信号や道路標識を見落としたことがある



事務局より
高齢者に多い目の病気としてあげられるのが「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性症」の3つ。どの病気も「見えづらさ」を感じる頃には病気がかなり進行しているのが特徴です。これらの目の病気を発症あるいは予備軍の状態から、目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態となった場合、「アイフレイル」に該当します。そのまま放置すれば、他の身体のフレイル(転倒しやすさ、認知症が悪化するなど)を進行させる原因にもなります。普段からスマホやパソコン、読書などを長時間行う際は、適度に休憩を入れたり、照明にも気を配るなど、目に優しい生活習慣を送り、自覚症状がなくても、1年に1回は眼科を受診しましょう。

