



# アイフレイルを予防しよう！

ようやく朝夕は涼しくなってきましたね！

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、引き続き体調管理には気をつけていきましょう！

さて、10月10日は「目の愛護デー」ということで、今回は、「アイフレイル」についてまとめました。

ぜひ最後まで読んで、健康管理に役立ててもらえたらと思います。

## アイフレイルって...？

アイフレイルとは、加齢などにより目の機能が衰えた状態、またはそのリスクが高い状態を指します。

20代でも、スマートフォンの使い過ぎによる「かくれ老眼」などでアイフレイルになる可能性があります。

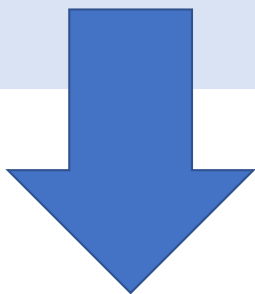
下記のチェックリストで自身の症状をチェックしてみましょう！

### チェックリスト

- ☐ 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が増えた
- ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ☐ (手元の料理がよく見えなくて) 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- ☐ 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- ☐ (車のヘッドライトや日光などが) まぶしく感じやすくなった
- ☐ はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた
- ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある
- ☐ (視力の影響で) 段差や階段で、転びそうになり危ないと感じたことがある
- ☐ (視力の影響で) 信号や道路標識を見落としそうになったことがある



**2個**以上当てはまったら、要注意！



ん...？  
なんて書いてるか見えへん...

## 対処法と予防

### ●目の休息

スマートフォンやパソコンを使う時間を減らし、適度に休憩を取りましょう。

### ●遠くを見る

遠くの景色を見て目のピントを調整する筋肉を休ませましょう。

### ●ブルーライト対策

ブルーライトをカットする眼鏡を使用したり、スマホやPCの設定でブルーライトを軽減する機能を使ったりしましょう。

### ●専門家への相談

気になる症状がある場合は、眼科医に相談し、早期に適切なアドバイスや治療を受けましょう。



## スマートフォンと睡眠

### 皆さんは、寝る前にスマートフォンを長時間触っていませんか？

スマートフォンの長時間の使用は視力低下につながるだけでなく、画面の光に含まれるブルーライトによって、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制し、入眠困難や睡眠の質の低下も引き起こします。

また、刺激的な内容やSNSなどが脳を興奮させ、さらに入眠に悪影響を及ぼす要因となります。

質の高い睡眠を確保するために、寝る2時間前にはスマホを使い終え、寝室には持ち込まないことが推奨されます。

睡眠の質は、心身のあらゆるところに影響を与えます。  
できることから少しずつ改善していきましょう！



最後までお読み頂きありがとうございました！

今回の内容が、少しでも皆さんの健康保持に役立てば嬉しいです！

体調に関して不安なことや気になることがあれば、いつでも学生課・保健担当にご相談ください！