

# 目の健康寿命をのばそう アイフレイル

## アイフレイルとは

アイフレイルとは「加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々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」を指します。

最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することが出てきます。その状態を放置していると、衰えが進み、徐々に回復が難しくなってきます。早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせたり、症状を和らげることが期待できます。

目の健康は全身状態や生活の質にも大きく影響します。これからも快適な見え方を維持することで、目の健康寿命を延ばしましょう。

## セルフチェックをしてみましょう

- チェックが0の人**  
あなたの目は今のところ健康です。変化を感じたら、またチェックしてください。
- チェックが1つの人**  
目の健康に懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。
- チェックが2つ以上の人**  
アイフレイルかも知れません。一度、眼科専門医にご相談ください。

掲載情報は日本眼科啓発会議「アイフレイル・ガイドブック」から引用しています。東大阪市健康づくり課



1 目が疲れやすくなった



6 まぶしく感じやすい



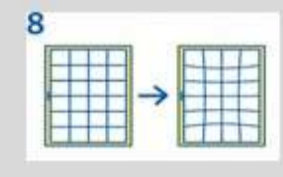
2 夕方になると見えにくくなることもある



7 まばたきしないとはっきり見えないことがある



3 本などを長時間見ることが少なくなった



8 まっすぐの線が波打って見えることがある



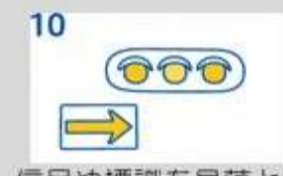
4 食事の時にテーブルを汚すことがある



9 段差などで危ないと感じたことがある



5 眼鏡をかけても見えにくいと感じることが多くなった



10 信号や標識を見落としたことがある

## ふれあい祭り パレードしました!!



- 植木鉢の水受け皿に水が溜まっていますか。
- バケツやジョウロに残り水はありませんか。
- ビニールシートのたるみに水が溜まっていますか。
- 雨どいや側溝が詰まって水が溜まっていますか。
- 雨水ますを適切に管理していますか。
- お墓の花立てや水鉢に水が溜まったままになっていませんか

(環境薬務課)

3年ぶりに開催されました東大阪市民ふれあい祭りのパレードに参加しました。当日は五月晴れの中、協力会として総勢41名のメンバーが小阪から布施までの道のりを元氣よくパレードしました。パレードは会長・副会長等が本協会の「東大阪市公衆衛生協会」の横断幕を先頭に、その後にはパレードに色を添える楽団が続き、そして、各団体のプラカードや公衆衛生協会ののぼりを持って市民に公衆衛生をアピールしました。

蚊に刺されると、「腫れ」や「かゆみ」が生じるだけでなく、蚊が媒介する感染症にかかる恐れがあります。

蚊の活動時期というと、夏の間の6月から8月あたりをイメージしますが、実は蚊は4月から11月中旬の、半年以上もの間を活動時期としています。地域によっては発生時期が早かったり遅かったりと差はありますが、近年では5月の気温が夏並みの所もあるので要注意です。そのため、春にも油断せずに蚊の対策を行う必要があります。特にゴールデンウィークには、キャンプやバーベキューなどで屋外に行く機会も多いため、蚊に刺されないために虫よけスプレーや蚊取り線香を持参するようにしましょう。

蚊は、主に1週間以上水が溜まった場所から発生します。蚊の発生で悩んでいる方は、定期的に家の周りを点検して発生源である「水たまり」をなくしましょう。

check!

- 空き缶やペットボトル、空きビンなどが放置されていませんか。

こんなところが蚊の発生源(例)  
汲み置き水・シートのたるみ  
雨水ます

