

TAKE FREE
ご自由にお持ちください

2026 vol.130 3

かけはしの特集や
バックナンバーが
見られます!

かけはし

最近見えにくい…。もしかしてアイフレイル(目の衰え)かも？

特集

アイフレイル予防



Topics

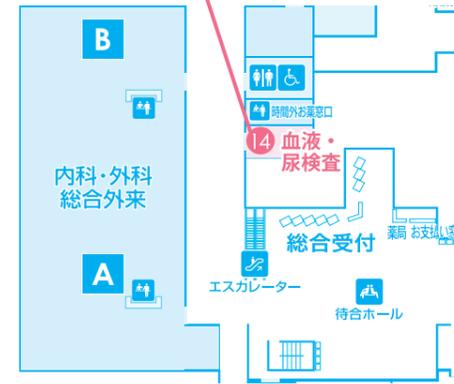
- 予防で笑顔をよぼうっと!
アイフレイルをチェック!
- 地域連携医療の絆
- インフォメーション

社会福祉法人 済生会支部
福井県済生会病院

- ✓ Announce
- Opinion Box
- Column

INFORMATION

インフォメーション



2026年4月以降、採血のある方は1階の採血室へお越しください。

採血室の統合は、患者さんにより安全で円滑な診療を提供するための取り組みであり、ご不便をおかけする点もあろうかと存じますが、今後も安心して受診していただける体制づくりのため、何卒ご理解とご協力をお願い申し上げます。

ご不明な点がありましたら、お気軽にスタッフへお声がけください。



採血室統合のお知らせ

2026年4月より、採血室の場所が変更になります。

より安全で、スムーズに診療を受けていただけるよう、2階(24番)の採血室は2026年3月31日をもって終了し、1階(14番)の採血室に統合いたします。



受診の際は、マイナ保険証、または資格確認書のいずれかを必ずお持ちください。

マイナ保険証をご利用いただくことで、受付がスムーズになり、より安心して診療を受けていただくことができます。操作がご不安な方も、スタッフが丁寧にご案内いたしますのでご安心ください。



なお、従来の保険証は月1回提示をお願いしていましたが、**マイナ保険証の場合は毎回受診するたびにマイナ受付を行う必要があります。**

受付の際に診療情報、薬剤情報、特定健診情報の閲覧(提供)について同意するかどうかを確認しているためです。マイナ保険証は毎回忘れずにお持ちください。

受付機は、各受付機に併設しているほか、総合受付や時間外受付にも設置しております。

予約のある患者さんは、**マイナ保険証で受付が可能です!**

診察券もこれまで通り、診察、検査、会計時にも使用しますので、併せてお持ちください。



理念

患者さんの立場で考える

行動指針

私たちは、患者さんの立場にたって行動します
私たちは、信頼される医療を提供します
私たちは、チームワークを高め、活力溢れる職場をつくります

最近見えにくい…。もしかしてアイフレイル(目の衰え)かも？ アイフレイル予防

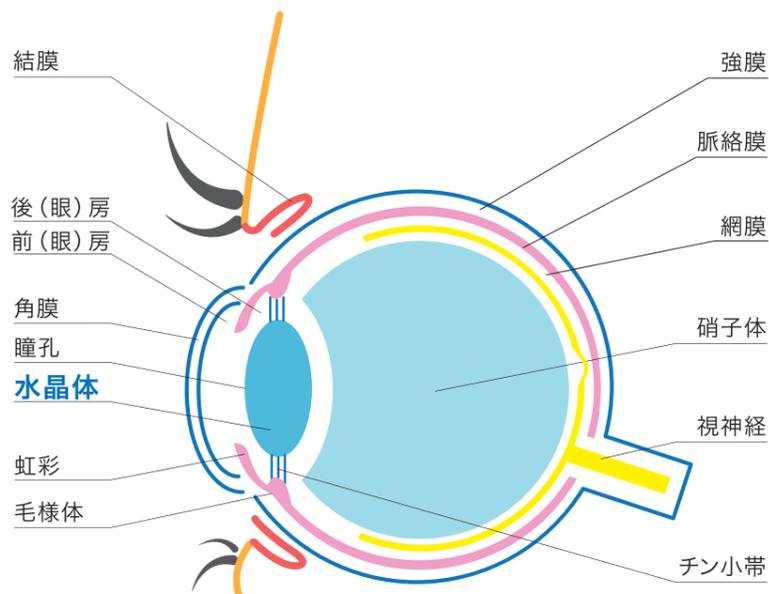
アイフレイルとは？

「目が疲れやすい」「しょぼしょぼする」「夕方になるとかすんで見える」。「こうした変化を感じながらも、「年齢のせいだから」とそのままにしている場合も、年齢とともに目の機能は少しずつ低下し、見え方に変化が現れます。この状態は「アイフレイル」と呼ばれ、50代ごろからみられる、目の働きが弱くなってきた状態を指します。しかしその症状の背景には緑内障や白内障などの病気が隠れていることがあります。

また、視機能の低下は外出の減少や転倒リスクの増加など、生活全体に影響を及ぼし、身体的・社会的なフレイルを引き起こすきっかけにもなります。

本特集では、アイフレイルとはどのような状態なのか、気になる症状や放っておくとどうなるのかをはじめ、アイフレイルに隠れている可能性がある「緑内障」「白内障」「加齢黄斑変性症」の症状・治療について紹介します。

目の仕組み



目はカメラのような働きをしています。外から入った光は、角膜や水晶体でピントを合わせられ、網膜に像として映り、視神経を通して脳に伝わることで「見える」と感じます。加齢とともに、水晶体が濁りやすくなったり、涙の量が減って乾きやすくなったり、視神経や網膜の働きも少しずつ低下していきます。こうした変化が重なることで、見え方や目の使い心地に影響が現れてきます。

加齢で目の機能が弱くなることで、「見えにくい」「疲れやすい」といった変化が現れ、アイフレイルの状態になります。

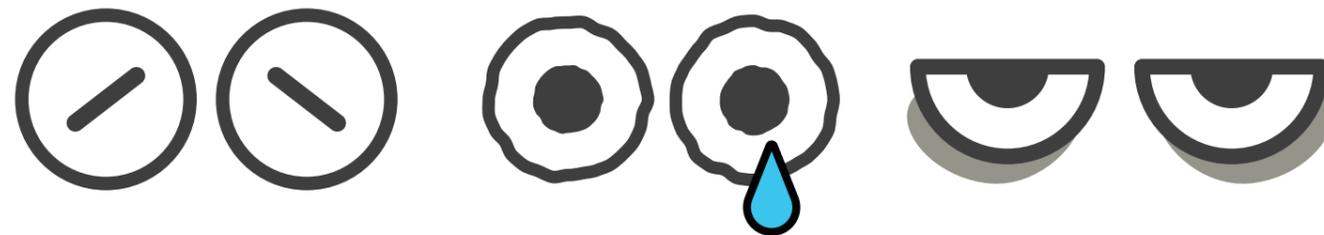
放っておくとどうなる？

アイフレイルの段階では、「少し見えにくい」「しょぼする」「疲れやすい」といった軽い症状が中心です。しかし、そのままにしておくと、日常生活に影響が広がっていきます。

<p>転びやすくなる</p>	<p>運転が不安になる</p>
<p>文字が読みづらくなる</p>	<p>外出がおっくうになる</p>

見えにくさは活動量の低下につながり、身体機能の衰えや全身のフレイルを進行させる要因にもなります。また、症状の背景に白内障や緑内障などの病気が隠れている場合、視力が低下して日常生活に大きな支障をきたすこともあります。「年齢のせい」と見過ごさず、早めに眼科で相談することが大切です。

こんな症状ありませんか？



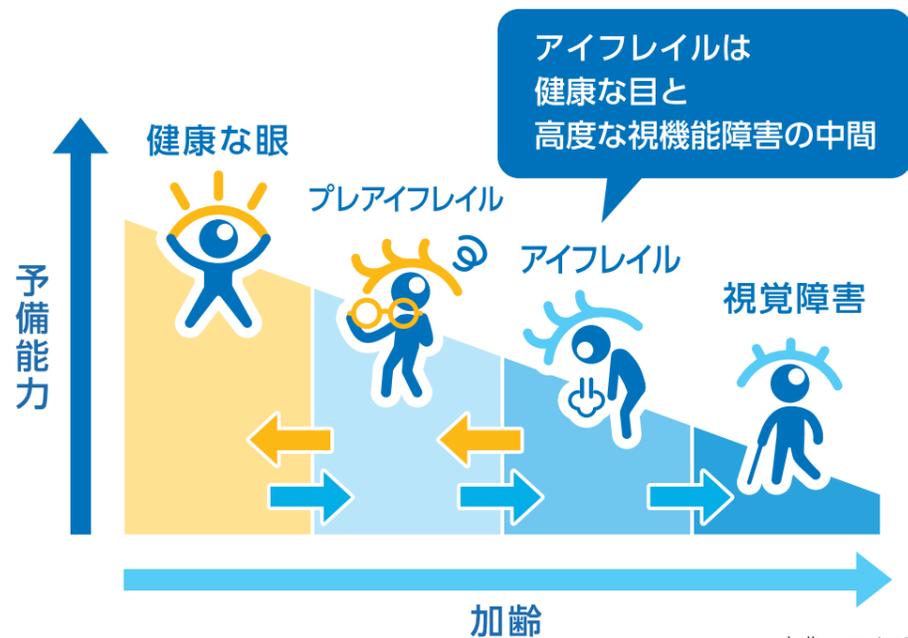
- 疲れ目
- しょぼしょぼ
- 夕方見づらい

アイフレイルの原因

- 加齢による目の機能の低下
- 強い近視
- コンタクトレンズの使用 など
- 糖尿病などの全身疾患
- 紫外線の影響



加齢に加え、仕事や生活スタイルで上記の条件が重なることで、見えにくさや疲れやすさが現れてきます。



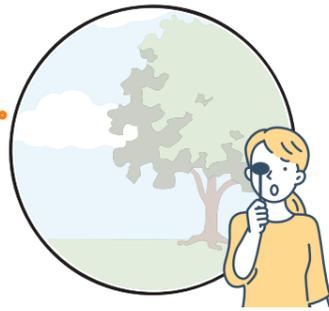
出典：アイフレイル啓発公式サイト



もっと詳しくチェックしたい方は P8 (特集2) へ

白内障

こんな見え方



白内障は、目の中のレンズの役割をする「水晶体」が濁って光がうまく通らなくなる病気です。視界が白っぽくぼやけたり、光がにじんで見えたり、見え方の変化が少しずつ現れるため、「年齢のせい」と思ってそのままにしてしまう方も少なくありません。

緑内障

こんな見え方



視神経の強さには元々個人差があります。その人にとって有害な眼圧になると、たとえ正常範囲内でも視神経が痛み、視野が狭くなります。これが緑内障です。初期には自覚症状がほとんどなく、数十年かけてゆっくりと視野が欠けていくことが特徴です。本人が気づかないまま進行してしまうことも少なくありません。



症状を自覚しても、「年齢のせい」と思ってそのままにしてしまう方も少なくありません。白内障が進むと、視界が白っぽくぼやけたり光がにじんで見えたりして、文字が読みづらくなる、運転がしにくくなるなど、日常生活に影響が出てきます。

- ✓ かすんで見える
- ✓ まぶしさを感じる
- ✓ 二重に見える

初期の段階では大きな不自由を感じにくいものの、次のような変化が現れることがあります。

症状

手術

濁った水晶体を取り除き、代わりに人工のレンズを入れて見え方を改善します。

期間・特徴

- ・手術は短時間・日帰りで終了（両目同日の手術が可能）
- ・術後は一定期間の通院が必要



眼内レンズについて

手術で入れる人工レンズにはさまざまな種類があります。

- ・遠くが見やすいタイプ
- ・近くが見やすいタイプ
- ・遠くも近くも見やすいタイプ など……

生活スタイルや希望に合わせて選択されます。
※保険適応外のレンズもあります



POINT

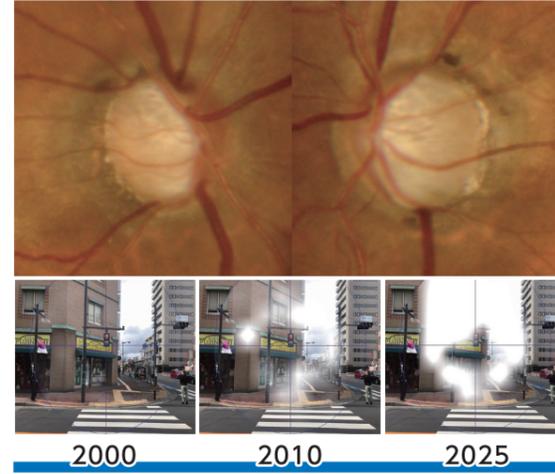
白内障は適切なタイミングでの治療が重要です。

適切な時期に手術を受けることで見え方の改善が期待できます。
「見えにくい」「まぶしい」と感じたら、早めに眼科へ相談することが大切です。

お話をお聞きしました
新田 耕治 医師



<緑内障の進行>



症状を自覚したときには、すでに進行しているため、定期的な診察が重要です。緑内障が進むと、白い霧がかかったようにかすんで見え、次第に視野の中心にも影響が出るがあります。最終的には視野が真っ白になり失明に至ります。

- ✓ 信号や標識を見落とす
- ✓ 視野の一部が見えにくい
- ✓ 見える範囲が狭くなった気がする

初期の段階では目立った症状はありませんが、進行すると次のような変化が現れることがあります。

症状

点眼薬

目薬を使用して眼圧を下げて視神経への負担を減らします。

期間・特徴

- 毎日点眼。
- 生涯継続する必要があります。



メリット

- ・すぐに始められる
- ・体への負担が少ない



デメリット

- ・毎日続ける必要がある
- ・効果に波が出ることもある
- ・充血やかゆみなどの副作用が出る場合がある
- ・自覚症状が少ないため継続が難しい

レーザー治療

点眼と同様に、1回のレーザーで数年眼圧を下げて視神経への負担を減らします。外来で対応可能で、負担が比較的少ないのが特徴。

期間・特徴

- 外来でレーザーを照射。
- 1回の実施で2～3年効果が続きます。



メリット

- ・外来（即日）で実施可能
- ・効果が安定しやすい
- ・数分で処置できる



デメリット

- ・すべての方に適応できるわけではない



POINT

緑内障はゆっくり進行する病気です。

すぐに見えなくなるわけではありません。自覚症状を感じていなくても、通院と治療を続けることが目の健康を守る大切なポイントです。

治療

緑内障の治療は、進行を抑えて視機能を守ることが目的です。点眼薬やレーザー治療が一般的です。

POINT

福井県済生会病院の治療の特徴

済生会病院では、アイフレイルの段階から目の病気の早期発見・治療まで、一人ひとりの状態に合わせた診療を行っています。

白内障や緑内障、網膜の病気、角膜移植など幅広い疾患に対応し、検査から治療、手術まで一貫した体制を整えています。地域の医療機関と連携しながら、重症例や高度な手術が必要なケースにも対応できることが当院の特徴です。

専門スタッフが連携し、安心して診療を受けられる環境づくりを大切にしています。



受診の流れ



当院の眼科は、紹介・予約制で診療を行っています。地域のクリニックやかかりつけ医からの紹介状をお持ちのうえ、事前にご予約いただくとスムーズです。

1 受診(紹介・予約)

問診や紹介状をもとに、症状やこれまでの経過を確認します。

2 検査

視力・眼圧・眼底などの検査を行い、目の状態を詳しく調べます。

3 処置・治療

検査結果に応じて、点眼治療やレーザー治療など必要な処置を行います。症状によっては、手術や入院が必要となる場合にも対応できる体制を整えています。

4 経過観察

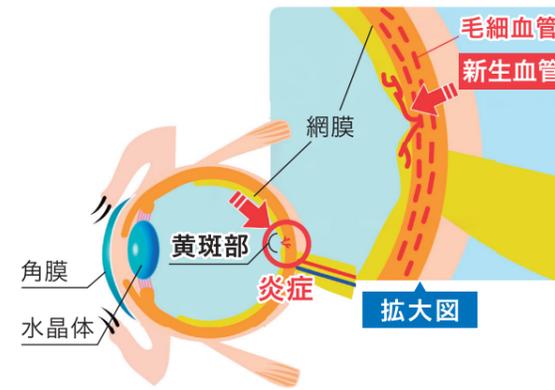
治療後も定期的に通院し、状態の変化を確認しながら管理していきます。

加齢黄斑変性

こんな見え方



加齢黄斑変性では、網膜の中心にある「黄斑」に炎症が起こります。黄斑は、文字を読んだり顔を識別したりするなど、視力の中心を担う重要な組織。この部分にむくみや出血が起こると、ものがゆがんで見えたり、暗く見えたり、かすんだりします。



網膜の中心部にある「黄斑」は、ものの形や色、大きさなどを見分ける特に重要な部分です

初期には、見え方の違和感として気づくことが多く、次のような変化が現れます。

- ✓ものがゆがんで見える
- ✓直線が曲がって見える
- ✓中心だけぼやける
- ✓片目で見ると見えにくい

両目で見ていると気づきにくく、異変を感じながらも様子を見てしまう方も少なくありません。

加齢黄斑変性が進むと、視野の中心が見えにくくなり、文字を読む、顔を識別するなど、細かい作業が難しくなります。

症状

治療

抗VEGF療法

異常な血管の動きを抑える薬を、目の中に直接注射する治療です。

期間・特徴

初期は月に1回の注射を3～5回程度行い、その後は状態をみながら間隔をあけて注射治療を継続します。点眼麻酔を行い、非常に細い針を使用するため、多くの方は痛みを感じずに受けられます。

レーザー治療などが選択される場合もありますが、現在は注射治療が中心となっています。

予防・生活

加齢が最も大きな要因ですが、

- ・喫煙
- ・食生活の欧米化
- ・紫外線
- ・ストレス

なども関係すると考えられています。



現在、加齢黄斑変性の治療の中心は抗VEGF療法で、眼内に薬を注射をする治療です。状態に応じてレーザー治療が用いられることもあります。

チーム医療

当院の眼科では、医師だけでなく、視能訓練士、看護師、医療秘書、医療事務など、多職種が連携して診療を行っています。

眼科は検査が多い診療科ですが、検査から診察、入院手続きまで各スタッフが役割を分担し、スムーズに進む体制を整えています。患者さんの負担が少なくなるよう、チーム全体で診療を支えています。

それぞれの専門職が情報を共有しながら連携することで、安全で質の高い医療につながっています。

患者さん一人ひとりの状態に合わせて、チーム全体で診療を進めていくことが当院の特徴です。



お問い合わせ

ご紹介は主治医・かかりつけ医を通じてご相談ください。確かな技術とチーム医療で、一人ひとりに最適な治療をご提案いたします。

福井県済生会病院 眼科(要予約)

TEL: 0776-23-1111(代)



POINT

加齢黄斑変性は近年増加傾向です。

緑黄色野菜の摂取など、生活習慣の見直しが予防につながる可能性があります。

お話を聞きました

たなはし 棚橋 としろう 俊郎 医師



Let's 予防! ~今日からできる アイフレイル対策~

01 目を休ませる

目が疲れてきたら、無理をせず休ませることが大切です。少し目を閉じるだけでも楽になります。温める（ホットマスクなど）ことで、疲れが軽くなる方もいます。



03 目が疲れない環境に調整する

普段使用するパソコンや携帯電話の文字サイズ・太さを調整するだけでも目の負担が減ります。スマートフォンやタブレットは「アクセシビリティ機能」でフォントを調整できます。



02 「乾き」に気づいたらまばたきを

加齢とともに涙の量が減り、乾燥しやすくなります。目を閉じるだけでもうるおいが保たれ、症状が和らぐことがあります。

「涙に勝る目薬はない」といわれるほど、涙は目にとって自然な保護になります。



04 コンタクトレンズやメガネの見直し

コンタクトレンズの長時間の装用は、目の乾きや疲れの原因になります。目の状態に合わせてメガネを併用し、コンタクトレンズを休む時間をつくることも大切です。また、メガネの度が合っていないと目に負担がかかるため、定期的に調整することも予防につながります。



知っトク!

2026年3/8(日)～3/14(土)は「世界緑内障週間」

毎年3月上旬は「世界緑内障週間」として、緑内障の早期発見・早期治療の大切さを伝える啓発活動が行われています。

期間中は、各地の医療機関や関係団体が連携し、
 ・緑内障に関する情報発信
 ・相談会や講演会
 ・検査の呼びかけ
 など、目の健康への関心を高める取り組みが行われます。

また、全国のランドマークや医療機関が緑色にライトアップされる「ライトアップ in グリーン運動」も実施され、緑内障への理解を広げる活動が行われています。



予防で笑顔をよぼうっ!



アイフレイルをチェック!

おとろ (目の衰え)

加齢に伴って目の機能が低下する「アイフレイル」。「何となく見えにくい」という違和感をそのままにいませんか?ここからは大切な目を守るための予防をご紹介します。まずは日本眼科啓発会議のチェックシートで見え方をチェックしましょう。

アイフレイルチェックシート

2つ以上当てはまったら、アイフレイルかも。眼科でご相談ください。



40歳を過ぎたら

加齢による目の機能低下を自己点検しよう

- | | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1 <input checked="" type="checkbox"/> | 2 <input checked="" type="checkbox"/> | 3 <input checked="" type="checkbox"/> |
|
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 |
| 4 <input checked="" type="checkbox"/> | 5 <input checked="" type="checkbox"/> | 6 <input checked="" type="checkbox"/> |
|
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 |
まぶしく感じやすくなった |
| 7 <input checked="" type="checkbox"/> | 8 <input checked="" type="checkbox"/> | 9 <input checked="" type="checkbox"/> |
|
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 |
段差や階段で危ないと感じたことがある |

- 10
- 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

チェックが

- 0 の人は 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。
- 1 つの人は 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。
- 2 つ以上の方は アイフレイルかもしれません。一度、眼科医にご相談ください。

アイフレイルチェックリスト Ver. 1.1 (2023年11月改訂) ※いくつかの質問について尋ね方の表現を改変し、信頼性、妥当性のさらなる向上を図りました。



坂井市 患者さんとご家族に寄り添う終末期・緩和ケア

東外科医院

[外科、内科、胃腸科、肛門科、整形外科、リハビリテーション科]

あずま きょうへい
院長 東 恭平

住み慣れた場所で、安心の医療を 外来・往診・入院で支える地域の健康

2025年に旧医院の隣に新築移転しました。専門は消化器外科ですが、肝胆膵などの消化器系や内視鏡はもとより、災害医療やアフリカ・ザンビアでの国際医療に携わった経験からあらゆる世代の患者さんに対して「すべてを診る」という姿勢を大切にしています。訪問診療のほか、終末期・緩和ケアの入院にも対応しており、住み慣れた地域で穏やかに過ごしていただける環境を整えています。患者さんの社会背景や家族構成などもお聞きし、早めに介入しながら無理のない治療や介護のあり方を一緒に見つけていきます。外来・往診・入院まで地域で完結できる「地域医療の中核病院」を目指し、地域の健康寿命を守る医療を行ってまいります。

坂井市丸岡町霞町1-45
TEL. 0776-66-2228
[診療時間]
平日 8:30~12:00 / 14:00~18:00
土曜 8:30~12:00
[休診日]
土曜午後、日曜、祝日

HPこちらから▶



越前市 痛みの少ない内視鏡で早期発見へ

つきおか内科・内視鏡クリニック

[内科、消化器内科]

つきおか みきお
院長 月岡 幹雄

幅広い内科診療と消化器の専門性で 地域の健康と安心に寄り添う

2025年末、月岡医院から名称変更・新築移転しました。風邪や体調不良の際に気軽に相談できるかかりつけ医としての役割を担うとともに、消化器科の専門性を生かした内視鏡検査に力を入れています。最新の設備と鎮静剤を使用した痛みの少ない検査で、胃カメラ・大腸カメラの同日検査も可能です。体調の変化や胃腸の不調など、気になることがあればご相談ください。また、デイサービスや老人ホームなどのグループ施設と連携し、医療と介護が一体となったサポート体制を整備。地域に向けた子ども食堂も開催しています。地域とのつながりを大切に、健診や生活習慣病の予防の大切さをお伝えしながら、より質の高い地域医療の提供に努めてまいります。

越前市平出 2-13-2
TEL. 0778-23-0220
[診療時間]
平日 8:30~12:30 / 14:00~18:00
木曜・土曜 8:30~12:30
[休診日]
木曜・土曜午後、日曜、祝日

HPこちらから▶



福井市 治療から入れ歯の相談まで

まきの歯科クリニック

[歯科、歯科口腔外科]

まきの しんたろう
院長 牧野 慎太郎

歯周病を予防していつまでも歯を大切に 些細なことも相談できる歯科医院

2025年11月に、生まれ育った森田地区で開院いたしました。お子様からご高齢の方まで幅広い世代のお口の健康のお手伝いをしています。安心して診療を受けていただくため口腔内スキャナーなどの最新の機器や医療用空気清浄機を設置。診察では患者さんとの会話を大切に、治療内容や通院の見通しをしっかりと説明して、信頼関係を築きながら治療を進めていきます。近年増加している歯周病は年齢とともに進行しやすく、歯を失う原因にもなります。当院では定期的に歯ぐきの状態を確認し、必要に応じて歯石の除去やクリーニングを行い予防に努めています。気軽に立ち寄っていただける、地域に根差した歯科医院を目指してまいります。

福井市天池町42-20-1
TEL. 0776-60-1918
[診療時間]
月~土曜 9:00~12:30 /
14:00~18:00
[休診日]
日曜、祝日
※木曜・土曜は隔週で休診

HPこちらから▶



福井市 痛みやしびれ 気軽に相談を

荒川整形外科医院

[整形外科、リウマチ科、リハビリテーション科]

あらかわ ひとし
院長 荒川 仁

早期治療で骨折を防ぎ 健康で自立した生活をサポート

整形外科のかかりつけ医として、首や肩、膝、腰の痛み、関節の不調、しびれなど、さまざまなお悩みに対応しております。症状だけでなく、年齢や生活習慣を考慮して無理なく治療を進めることを大切にしています。日常生活や仕事、スポーツ活動の中で、身体の痛みや違和感が気になる際はお気軽にご相談ください。高齢者に多い骨粗しょう症は、自覚症状のないまま進行し、ちょっとした転倒や衝撃で骨折してしまうケースもあります。こうしたリスクを防ぐためには、定期的な骨密度の測定と、検査結果に基づいた早期の治療が欠かせません。地域の皆さんが、いつまでも元気に前向きな生活を続けていけるようサポートしてまいります。

福井市高木町 51-8
TEL. 0776-54-6681
[診療時間]
平日 9:00~12:00 / 15:00~18:00
土曜 9:00~12:00 / 14:00~16:00
[休診日]
木曜、日曜、祝日

HPこちらから▶

