

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より視機能が低下する状態です。目に関して何をしたらよいの分からない、何があったら受診すべきなのかわからないとの声を背景に、アイフレイル自己チェックリストが作成されています（右上図）（日本眼科啓発会議 2023）。10項目のうち2つ以上に該当するとアイフレイルの疑いありとされます。アイフレイルを生じる病気や状態は、老視、眼精疲労、ドライアイをはじめ数多くあります。どれも発症時期は40から50代と比較的早く、この時期からの対応が求められます。ここでは重篤な視機能の低下に至ることがある緑内障、加齢黄斑変性、糖尿病性網膜症とアイフレイルとのかかわりについて述べます。

緑内障

緑内障は眼圧が視神経乳頭（右下図）を圧迫することにより、網膜に存在する神経細胞が脱落し、視覚情報が脳に伝わらなくなり、視野欠損が徐々に進行する病気です。わが国の40歳以上の20人に1人（有病率約5%）にみられます。診断には眼底検査、視野検査、光干渉断層検査が用いられます。治療は点眼薬、内服薬、レーザー治療、手術による眼圧下降です。チェックリストの項目の「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そうになったことがある」（右上図）によりスクリーニングできます。

加齢黄斑変性

加齢黄斑変性は、視細胞が多く集まる網膜の中心に位置する黄斑部の変性により、物が歪んで見えたり（変視症）、見たいところが暗く欠けて見えたり（中心暗点）する病気です。50歳以上の70人に1人（約1.3%）にみられます。発症に喫煙がかかわっていること、病態にドレーゼンと呼ばれる網膜の下に蓄積した老廃物が重要であることが知られています。萎縮型と新生血管型があり、視力検査、眼底検査、光干渉断層検査を行い、新生血管の描出には蛍光眼底造影検査が用いられます。治療は萎縮型には補体経路を抑制する薬剤が導入され（国内未承認）、新生血管に対する抗血管内皮増殖因子薬（抗VEGF薬）の硝子体内注射や光線力学的療法が行われています。「まっすぐの線が波打って見えることがある」（右上図）は変視症を表現しておりスクリーニングに役立ちます。

糖尿病性網膜症

糖尿病性網膜症は加齢に伴う病気ではないためアイフレイルとの直接のかかわりはありません。しかしながら、発症の多くは中年期以降にみられ視機能の低下を招き、アイフレイルのチェックリストに挙げられている症状と共通することがあります。この病気は成人の2型糖尿病患者の4人に1人に発症します。眼底検査、蛍光眼底造影検査、光干渉断層検査が用いられています。治療はレーザー光凝固術、抗VEGF薬の硝子体内注射、硝子体手術が行われています。内科の糖尿病管理や眼科診療の進歩により、かつての失明原因の第1位から第3位（第1位は緑内障）になっていますが、眼科受診率は50%と未満にとどまっており、受診率向上が求められています。

(2025/10/1)

