

## 気づきにくい「アイフレイル」

私達の大切な情報入手経路の一つである「視覚」。しかし、目も加齢と共に衰え、フレイルという状態になることが分かっています。視覚障害の多くは高齢者になってから起こります。原因となる病気は緑内障が 29%と最も多く、糖尿病網膜症が 13%、加齢黄斑変性が 8%となっています。こうした病気につながる異常を、早い段階で発見することが出来れば、治療や生活習慣の改善によって、高度の機能障害に至るのを防ぐことが出来ます。



歳を重ねるにつれて、眼球では、レンズの役割をする水晶体の混濁、光の刺激を受け止めて脳に伝える網膜神経細胞の減少といった構造的な変化が起こります。また、ピントを合わせる調整力なども低下してきます。初めのうちは無症状のことも多いのですが、見えにくさや不快感として自覚することもあります。この変化に気付かなくても、読書や外出、車の運転などを自然と避けるようになってくる人もいます。そこに喫煙、低栄養など外的要因や、糖尿病、高血圧など内的要因によるストレスが加わると、さらに目の機能低下が進んで回復が難しくなります。

視覚障害があると、転倒や骨折のリスクは 2.5 倍、良い方の目の視力が 0.5 未満だと、日常生活や社会活動が制限されるようになるという研究結果もあります。また、視力が悪い人は身体活動量が低いとも言われています。さらに、うつや認知機能低下との関連も指摘されていますし、見えにくいことにより歯磨きが雑になり、口の機能にも影響を与える可能性もあるそうです。

このように健康リスクの高い状態を「アイフレイル」と言います。他の「フレイル」同様、異常を早期に発見すれば、状態を改善出来る可能性がありますので、見えにくさに気が付いた時に「もう年だから」で片付けてしまったり、忙しいことを理由に放置したりしないで、眼科専門医に相談して自分自身の目の機能を確認することが大切です。また、症状がない場合でも、40 歳を過ぎたら年 1 回は眼科医による目の検査を受けることがオススメです。

### <アイフレイル 自己チェック>

- ①目が疲れやすくなった
- ②夕方になると、見えにくくなることもある
- ③新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- ④食事の時にテーブルを汚すことがある
- ⑤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
- ⑥車のライトなど、まぶしく感じやすい
- ⑦まばたきしないとはっきり見えないことがある
- ⑧まっすぐの線が波打って見えることがある
- ⑨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たことがある



## 万能ではないアルコール消毒

多くの方がコロナを警戒し、検温や手指のアルコール消毒が当たり前の状況になっています。しかし、ノロウィルスはこの冬も流行したことを御存知でしょうか。

ノロウィルスの感染経路は、ウィルスに汚染された食品を加熱が不十分なまま食べる・感染者が調理した食品を食べる・感染者の便や嘔吐物に接するなどが想定されます。発症までの潜伏期間は 1～2 日で、激しい嘔吐や下痢、発熱が特徴です。

感染予防に重要なのは、調理や食事前などのこまめな手洗いです。石鹸を泡立てて爪や指の間、手首も洗います。流水で十分すすぎ、清潔なタオルやペーパータオルでしっかり拭きます。

コロナ対策として有効とされているアルコール消毒ですが、ノロウィルスにはほぼ無効であることが分かっています。やはり感染症対策としての手洗いの効果は絶大ですので、アルコールだけを過信するのではなく、ぜひ機会があれば手を洗うようにして下さい。



## <今週のオススメレシピ♪

### キャベツの梅おほかあえ★>

【材料(4人分)】

- キャベツ(400g) 玉ねぎ(1個)
- 梅干し(4個) ポン酢しょうゆ(大さじ3)
- ごま油(大さじ2) かつお節(10g)

【作り方】

- ①キャベツはざく切りにし、玉ねぎは薄切りにする
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで5分加熱し、水気を絞る
- ③梅干しの種を取り除いて包丁でたたき、ポン酢しょうゆ・ごま油・かつお節を混ぜ合わせて②とあえたら、出来上がり!

