目の健康対策で STOP! 転倒災害

眼底検査でリスクを見える化!

目の病気が転倒を招いているかもしれません。
目の健康対策でエイジフレンドリーな職場作りへ。

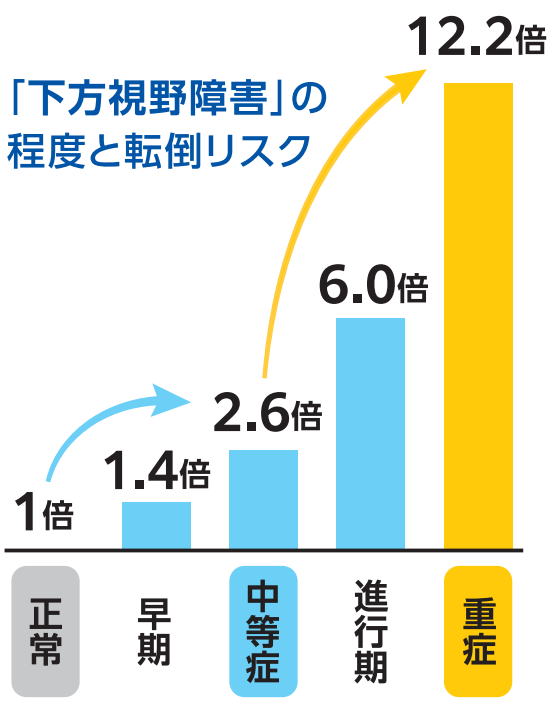
65歳以上の就業者は全体の**14%**(2020年)と、年々増加しています。
60歳以上の女性の転倒骨折は20代の約**19倍**というデータもあり、
安全な職場に視機能対策は欠かせません。

(厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課「令和6年 高年齢労働者の労働災害発生状況」)

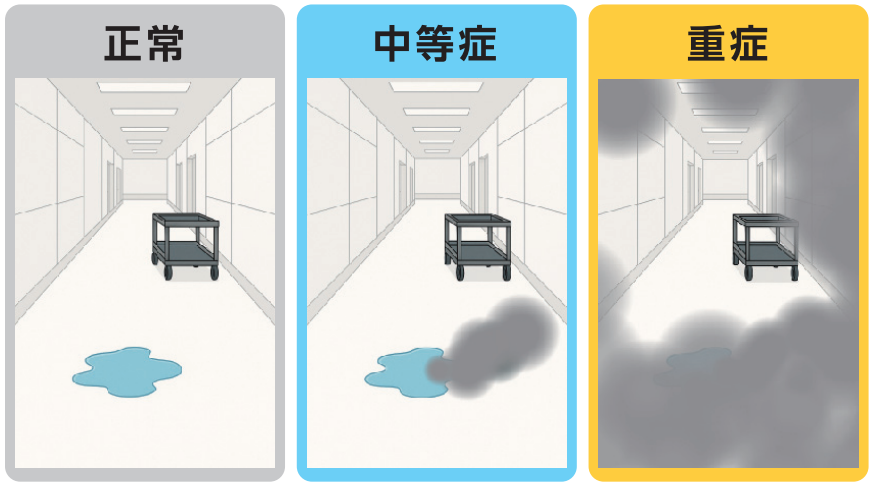
下方視野障害が進むと転倒しやすくなります

(視界の下部が見えなくなる)

転倒の危険性も



Alex A Black, et al.Optometry and vision science 2011
Jones PR, et al. Ophthalmic Epidemiology. 2019 から作成



水たまりが
よく見える

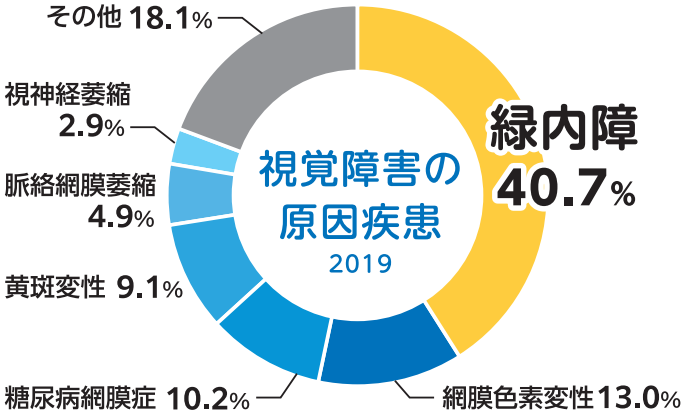
一部欠損があるが、
ほとんど気づかない

カートに視線が向くと
水たまりは見えない!

重症になるまで視野の欠損に
気づくことができません。
眼底検査が必要です!

「見えにくくなる」原因の8割が眼底の病気です

視力検査だけでは発見できません



Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol. 2023

機能回復できない病気も多く、早期発見が大切です。

眼底検査ってどんな検査？

眼底とは目の奥の部分で、さまざまな病気を発見できる場所です。眼底検査では1枚の写真で、網膜・血管・視神経の状態がすべてわかります。検査後も速やかに業務復帰できます。

「はたらく人の目を守る
眼科検診ハンドブック」

企業ができる目の健康対策があります

1 「アイフレイル」の自己チェックを。

まず、各自が小さな不調に気づくことが大切です。

2 健康診断に「眼底検査」をプラス

視野欠損など目の病気は自覚症状がなく、視力検査でも見つけることができません。眼底検査で早期発見しましょう。

3 目にやさしい環境づくりを

職場の4S（整理、整頓、清潔、清掃）や作業場所の照度を見直して、目の状態にかかわらず、安全に快適に働ける環境を。

アイフレイル（加齢による目の機能低下）の自己チェックも有効です

2つ以上該当したら眼科医への相談をお勧めしています。目の病気のサインを見逃さないでください。

1 目が疲れやすくなった	2 夕方になると見にくくなることが増えた	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たまにある	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 まぶしく感じやすくなった	7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた	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そうになったことがある

アイフレイル
目の健康寿命をのばそう

緑内障・白内障・黄斑変性・ドライアイなどの検査概要、アイフレイルチェックリストなどを紹介しています

公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

はたらく人の目を守る 眼科検診ハンドブックQ&A

公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

日本眼科医会では、働く人の視機能を守るため、職域における眼科検診の充実に取り組んでいます。

本冊子は産業保健に携わる皆様が、眼底検査を含む眼科検診の意義を理解し、適切に実施して、その結果を就業の現場に役立てていただけるよう、作成したものです。検診の目的、検査方法、判定、事後措置、受診勧奨、就業制限の考え方など、現場で実際に生じる疑問に答える形で整理しました。広くご活用いただけましたら幸いです。

日本眼科医会の公式サイトでPDFを掲載しています
https://www.gankaikai.or.jp/info/kenshinhandbook2026v2.pdf

たとえばこんなQ&Aがあります

Q 目の健診で視力検査と眼底検査をしていれば安心ですか？

A 健診で測る視力検査は「日常視力」といって，今見えている状態を測るもので（「はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック」p.12参照），自分の最高の視力を測ることはできない。
また，パソコン作業などの近くを見る際の視力も測っていない。眼底検査では見つけられない眼の病気も多くある。健診で問題がなくても，アイフレイルチェックリスト[URL1]）にある項目など，気になる症状があれば眼科を受診してほしい。

Q 無症状の人が眼底検査で異常所見が出た場合，標準的な精密検査はどのようなものがありますか？

A 眼底検査で異常を指摘されたのち眼科で行う標準的な精密検査には矯正視力検査，眼圧検査，散瞳薬を用いた眼底検査，光干渉断層計（OCT）を用いた眼底三次元画像解析等がある。
視神経乳頭陥凹拡大など緑内障を疑われる所見がみられた場合は視野検査，網膜静脈閉塞症や糖尿病網膜症が疑われる場合は蛍光眼底造影検査やOCT アンギオグラフィー（光干渉断層血管撮影）もよく行われる。

Q 健診では「異常なし」だったが自覚症状がある社員に，どのような場合は受診を促すべきでしょうか？

A 視力低下，眼痛が突然現れた場合は急性緑内障発作，視神経炎，網膜動脈閉塞症，網膜剝離，ぶどう膜炎など早急な治療が必要な疾患の可能性がありすぐに受診を勧める。突然発症した複視は脳動脈瘤，脳腫瘍などが原因となる場合があり放置せずに医療機関受診を勧めるべき。なお自覚症状がない社員にもアイフレイルチェックリストなどを利用して問題がないか確認させるとよい。

あわせて
「はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック」
もご活用ください。