

目の病気の早期発見のためには

眼底検査が大切です。



はっきり

明るい

ぼんやり

暗い

加齢

目の病気

あざやか

広い視界

かすむ

狭い視界

目の変化は全く自覚のないまま、ゆっくり進む
こともあれば、突然起きることもあります。



そういえば・・・
定期健診でメタボはチェック
するけど、目は視力検査しか
受けたことがないわ

目に病気がないかを調べる

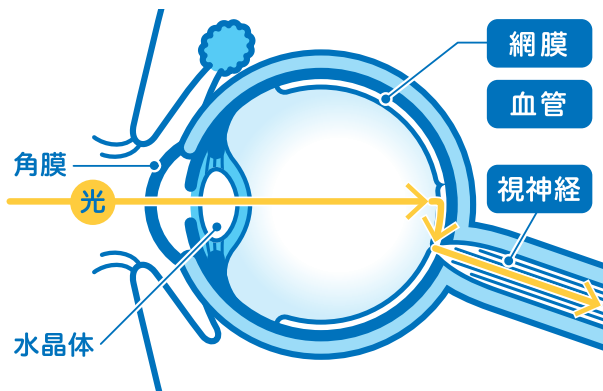
「眼底検査」は
とても大切です



眼底は、目の奥の部分で、病気の早期発見につ
ながる大事な情報がたくさん詰まっています。

Q. 眼底検査で何を調べるの？

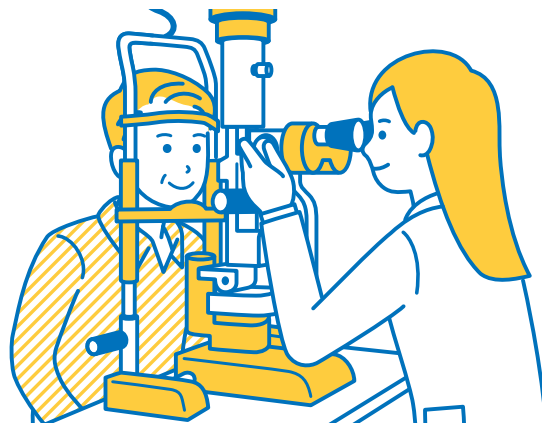
A. 血管や網膜、視神経を調べます。



「見る」は、外からの光が網膜上でピントを結び、網膜
から視神経を通じて脳に情報が伝わって成立します。
眼底検査では、これらに異常がないか、調べます。

Q. 眼底検査の方法は？

A. 眼底鏡や眼底カメラを使います。



眼科医が直接眼底を観察、または眼底カメラで写真
を撮影し、判定に用います。少しまぶしいですが、痛
みはありません。

年に一度、眼底検査を



「眼底検査」で見つけることができるおもな目の病気

緑内障(視神経乳頭陥凹拡大)

徐々に視野が狭くなりますが、視力は下がらず、異変に気付いた時には末期になっています。日本人の失明する原因の第一位です。眼底検査で視神経をチェックすることで発見できます。

黄斑変性

歪む、視野が欠けるなどの自覚症状が出やすいので、眼底検査とともに下のアムスラーチャートによるセルフチェックが有効です。

糖尿病網膜症(眼底出血)

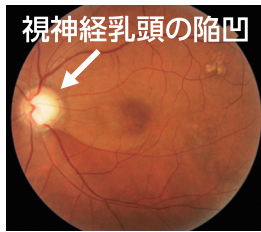
自覚症状が出にくく、見えづらいと感じる頃にはかなり進行しています。糖尿病の方は、必ず定期的な眼底検査を受けてください。

網膜血管の動脈硬化・閉塞(眼底出血)

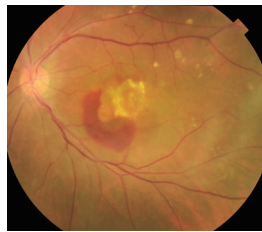
眼底は、外から血管を直接見ることができる唯一の場所です。高血圧、糖尿病、高脂血症などは動脈硬化が起きやすく、眼底検査で全身血管の状態が予測できます。



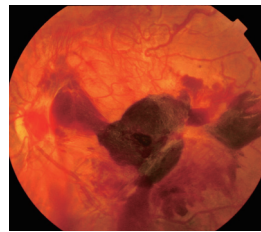
正常



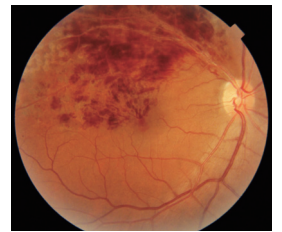
緑内障



黄斑変性



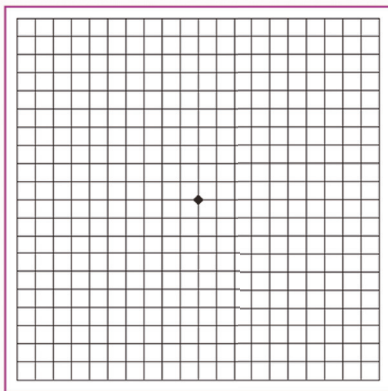
糖尿病網膜症



網膜静脈の閉塞

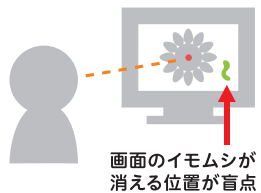
日常的に目の健康状態をセルフチェックできるツールがあります

アムスラーチャート



線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けるなど、片目ずつ見え方がおかしくないかチェック

視野チェックシート「クロックチャート」



画面のイモムシが消える位置が盲点!

視野セルフチェック「クアトロチェッカー®」



コントラスト感度簡易セルフチェック



10秒&目の症状チェック



おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」



各ツールのセルフチェックはこちらから

アイフレイル 点検しよう



目の検診
特設サイト



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

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト



アイフレイル
目の健康寿命をのばそう

<https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/kensindaiji.html>

<https://www.eye-frail.jp>

心配なことがあれば、お近くの眼科専門医にご相談ください。

発行元：公益社団法人 日本眼科医会