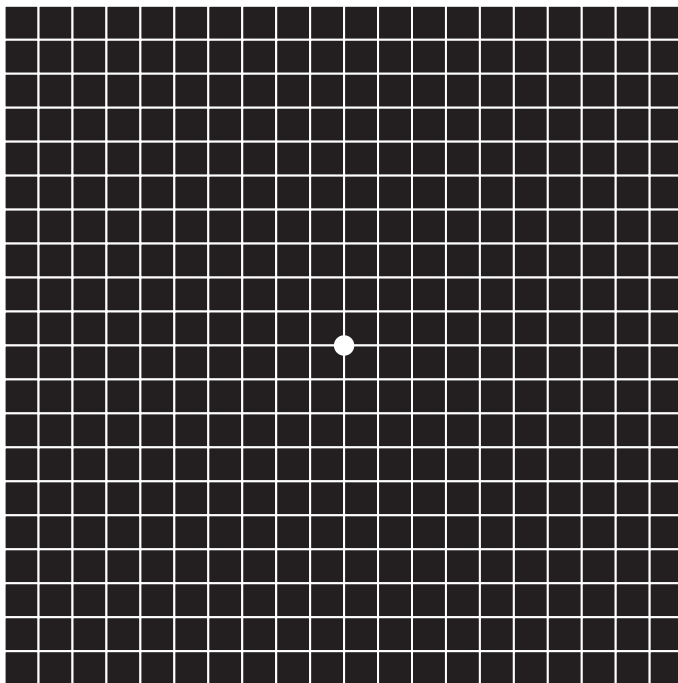


眼の疾患の早期発見に、アムスラーチャートとランドルト環を活用して下さい。



片目をかくしてチェックしてみましょう

A アムスラーチャート



約30cm離して中央の白い点だけを見つめたとき、周りの線がゆがんで見えたり暗く見えたりしませんか。

* 近方を見るための眼鏡をお持ちの場合は、装用して行いましょう。

B ランドルト環(近距離視力標)

丸のどこが欠けていますか？



左 約30cm離して 0.1

中 約30cm離して 0.2

(105cm離すと運転免許に必要な視力 0.7)

右 約30cm離して 0.5

(新聞を読む時に必要といわれている視力)

※これらはあくまで簡易的なチェックであり病気の診断には眼科専門医による正確な検査が必要です。

※注意事項

1. 本リーフレットの内容は、当協会ホームページ URL <http://www.jaco.or.jp> 「ま目知識」の「成人版目の健康チェックシート」でも公開しております。(ダウンロード可能)
2. 本リーフレットの内容の無断転写を固く禁じます。転用・転載のご希望の場合は、当協会事務局にお問い合わせください。

人間の一生にかかわる「目」の健康管理。私たち視能訓練士は、眼科領域における専門技術者として、乳幼児からお年寄りまで世代を超えて、皆様の大切な目の健康を守るお手伝いをしています。



[企画・制作]

 公益社団法人
日本視能訓練士協会
日本視能訓練士協会 Japanese Association of Certified Orthoptists



目の健康をチェックしましょう！

見えにくい 疲れる 目が痛い
あなたの目
 本当に大丈夫ですか？



目の健康チェックシート 成人版

[監修]

公益財団法人
日本眼科学会

公益社団法人
日本眼科医会

40歳をすぎたら1年に1回は目の健診を受けましょう。

人間の情報の約80%は目から入るといわれています。人生を豊かに過ごすためにも、自分の目を大切にしなければなりません。自覚症状がなく進行する緑内障や生活習慣病、中高年など加齢

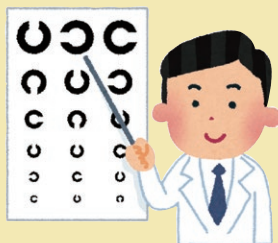
目の状態をチェックしてみましょう

下記に書かれているチェックリストはあくまでも参考です。状態には個人差があります。

※□にチェックされた方は早めに眼科を受診しましょう

- 新聞や本が読みにくい
- パソコンの画面が見えにくい
- 目が疲れやすい
- 看板に書いてある字が見えない
- 歩いていると人や物にぶつかる
- 暗い場所に入ると突然見えなくなる
- 段差が分からず転びそうになる
- 光がまぶしい
- 柱やものがゆがんで見える
- 目の前になにか飛ぶものが見える
- 目の奥が痛い
- 光の周りが虹がかって見える

目の病気には
どんなものがあるの？



成人の主な目の病気

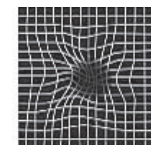
緑内障 ーりよくないしょうー

緑内障とは？

緑内障の症状は？

加齢黄斑変性とは？

加齢黄斑変性の症状は？

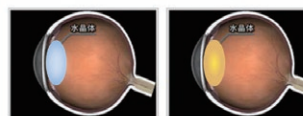


視界の中心がゆがみ、薄暗くなる？

白内障 ーはくないしょうー

白内障とは？

白内障の症状は？

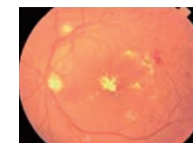


透明な水晶体
(正常)

にごった水晶体
(白内障)

糖尿病網膜症とは？

糖尿病網膜症の症状は？



単純糖尿病網膜症

各種健診の紹介

① 職場健診

② 特定健診

③ 人間ドック

目の病気の多くは、知らないうちに進行していることがあります。各種健診の項目には眼科の検査項目が含まれていない場合があります。目の病気を早期に発見し、適正な治療を受けるために眼科での目の健診を受けましょう。

裏面のアムスラーチャートやランドルト環を活用して、線のゆがみや視力を確かめて下さい。