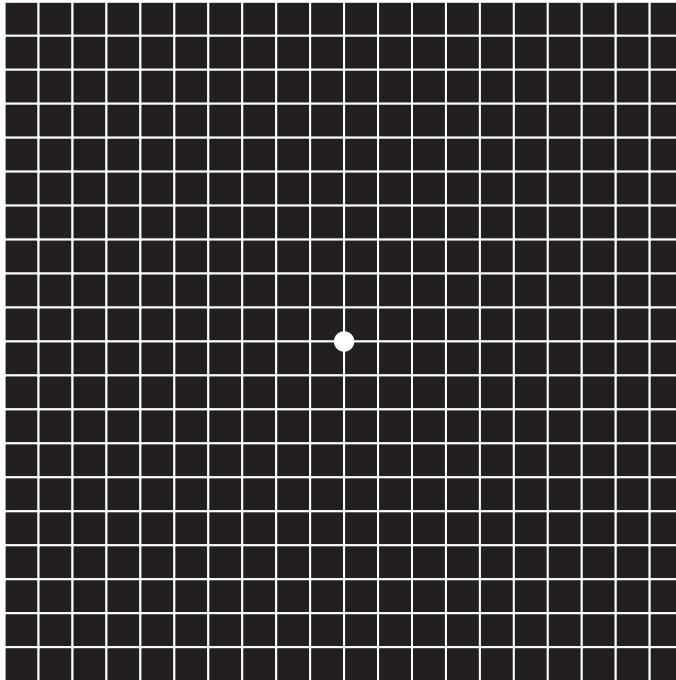


眼の疾患の早期発見に、アムスラーチャートと
ランドルト環を活用して下さい。



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	中	右
○	○	○

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単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" 「まめ知識」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]



日本視能訓練士協会

公益社団法人
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、中高年など加齢によっておこる様々な目の病気の早期発見、早期治療のために、40歳を過ぎたら毎年眼科受診することをおすすめします。

目の状態をチェックしてみましょう

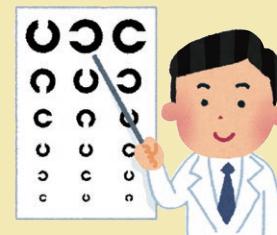
下記に書かれているチェックリストはあくまでも参考です。状態には個人差があります。

※□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には、どのようなものがあるのでしょうか？右側に記載したような病気があります。



成人の主な目の病気

緑内障 ーりょくないしょうー

緑内障とは？

何らかの原因で目と脳をつなぐ視神経が障害され、徐々に視野（見える範囲）が狭くなる病気です。眼圧の上昇が、その大きな要因とされています。

緑内障の症状は？

視野（見える範囲）が徐々に狭くなりますが、病気がかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。また、急性発作を起こすと眼圧が急激に上昇するため、見え方の異常のほかに強い頭痛や目の痛みを伴います。

40歳以上の日本人のうち20人に1人は緑内障です。
その中で治療を受けている方はほんの1割で、残りの9割の方は自分が緑内障であることに気付いていません。

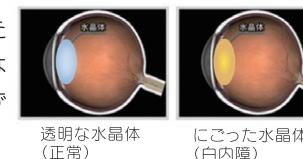
白内障 ーはくないしょうー

白内障とは？

目は、よくカメラに例えられますが、カメラのレンズにあたるところを水晶体といいます。正常な水晶体は透明で光をよく通しますが、この水晶体がいろいろな理由で白く濁ってくる状態を白内障と呼びます。

白内障の症状は？

ものがかすんだり、二重に見えたり、まぶしく見えたり、と症状はさまざまですが、進行すれば必ず視力が低下します。



各種健診の紹介

①職場健診

労働衛生対策として、事業者が実施する健診です。眼科の項目が含まれてないこともありますので、見えにくいなどの症状があれば眼科を受診しましょう。

②特定健診

市町村が実施主体となる、主に生活習慣病の発見のための健診で、40歳から74歳であれば、誰でも受けることができます。眼科の項目が含まれていないこともあります。

③人間ドック

任意の健診で、医療機関が実施しているものです。費用はかかりますが、基本的な健診項目のほかに、様々な検査を追加して行うことができます。

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ことがあります。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。

あなたは大丈夫？ 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。

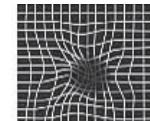
加齢黄斑変性 ーかれいおうはんへんせいー

加齢黄斑変性とは？

加齢黄斑変性は黄斑に起る異常で、加齢に関係が深い病気です。高齢者の視覚障害の原因のひとつです。

加齢黄斑変性の症状は？

初期の症状は見ようとする部分の直線がゆがむ、真ん中が暗く見えるなどです。病気が進むと、その程度がひどくなつて視力も下がり、色もよくわからなくなります。その結果、「人の顔が見えない」、「読めない」、「書けない」状態になります。



視界の中心がゆがみ、薄暗くなる？

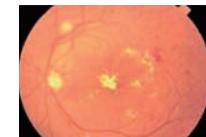
糖尿病網膜症 ーとうようびょうもうまくしょうー

糖尿病網膜症とは？

糖尿病が原因で起きる目の病気で糖尿病網膜症と呼ばれます。高血糖の状態が長く持続すると、目の網膜に広がっている毛細血管を詰まらせたり、血管の壁に負担をかけて眼底出血を起こしたりします。糖尿病で目に異常をきたしている患者さんは全糖尿病患者さんのうちの20%くらいと推定されます。

糖尿病網膜症の症状は？

糖尿病網膜症は糖尿病を発病後、数年から十数年も経つて発病することがあります。初期には症状はありませんが、網膜に出血が起こると、視野（見える範囲）が狭くなり物がかすんで見える、ものがぼやけて見える等の症状が出ます。



単純糖尿病網膜症