

みんなの健康ラジオ

『生涯にわたる目の健康診断のすすめ』

(2025年11月13日放送)

横浜市眼科医会
梅の木眼科クリニック
熊谷 悠太

中高生～若年期

- ・ コンタクトレンズ使用が増える
- ・ コンタクトレンズの使用によりアレルギー・ドライアイ・感染（角膜潰瘍）のリスクが増える
- ・ 誤った扱いで障害の重症化・失明の危険
→定期検診で不調や障害の早期発見・予防が大切

社会人期

- ・長時間のパソコン作業でVDT症候群のような不調が増える
→適度な休憩や室内環境の調整等で改善
- ・「アイフレイル」=病気ではないが不調を感じる状態
→放置しているうちに大きな病気に
- ・軽い症状でも健診時に相談が大切
→ 病気の早期発見につながる

会社・自治体の健診

- ・ 視力・眼圧・眼底の検査を行う
- ・ 40歳～50歳代：目の病気が増えてくる
- ・ 発見できる病気
 - 視力低下・緑内障・黄斑変性・動脈硬化など
- ・ 眼底出血から高血圧・糖尿病の早期発見につながることもある

まとめ

- 自覚症状がなくても年1回の健診が大切
- 異常を指摘されたら放置せず眼科受診を
- 気になることがあれば健診時に相談が大切