

目の病気の早期発見のためには

# 眼底検査が大切です。



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

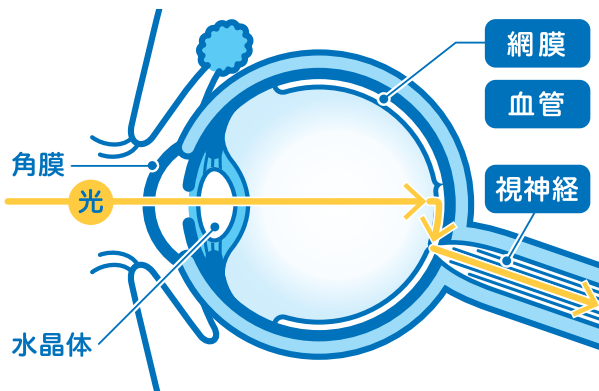
**「眼底検査」**は  
とても大切です



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？**

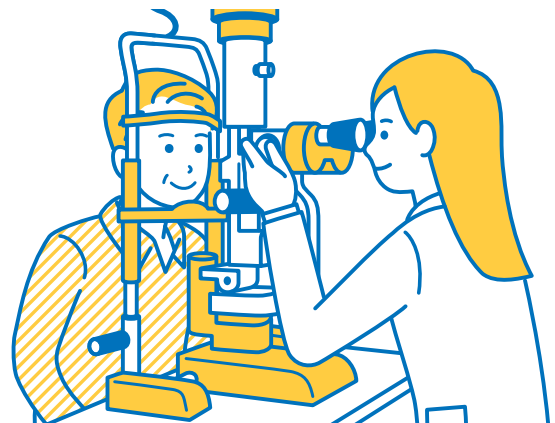
**A. 血管や網膜、視神経を調べます。**



「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

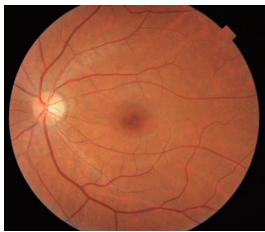
歪む、視野が欠けるなどの自覚症状が出やすいので、眼底検査とともに下のアムスラーチャートによるセルフチェックが有効です。

### 糖尿病網膜症(眼底出血)

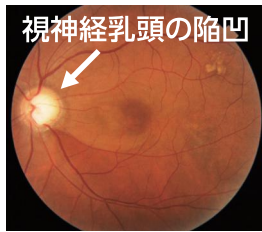
自覚症状が出にくく、見えづらいと感じる頃にはかなり進行しています。糖尿病の方は、必ず定期的な眼底検査を受けてください。

### 網膜血管の動脈硬化・閉塞(眼底出血)

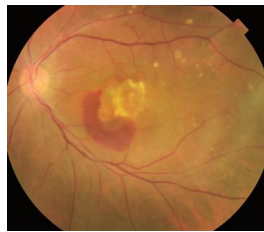
眼底は、外から血管を直接見ることができる唯一の場所です。高血圧、糖尿病、高脂血症などは動脈硬化が起きやすく、眼底検査で全身血管の状態が予測できます。



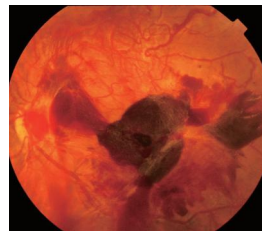
正常



緑内障



黄斑変性



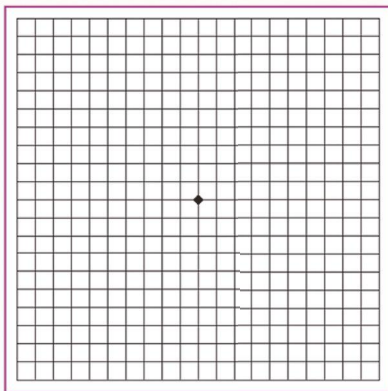
糖尿病網膜症



網膜静脈の閉塞

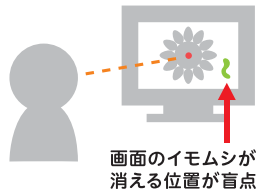
## 日常的に目の健康状態をセルフチェックできるツールがあります

### 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