

10月10日は「目の愛護デー」ロート製薬「アイフレイルに関する調査」

40代から急激に変化！

78%もが目の健康状態の低下を実感、52%がアイフレイルの可能性

40代のみなさん、その目の変化、放置しないで

目の健康寿命を延ばすには“アイフレイル”対策が重要な一方で、アイフレイルの認知率はわずか19%

ロート製薬株式会社（本社：大阪市、社長：杉本 雅史）は、10月10日の「目の愛護デー」を前に、近年注目されている加齢による目の機能低下「アイフレイル」に関するアンケート調査を実施しました。

その結果、加齢による目の健康状態の低下を感じる人は40代から急増し、40代の78.2%が感じていることがわかりました。40代を含む広い年代で、PCやスマホが使いにくい、読書がしにくい、頭痛や肩こり、ストレスを感じるなど、79.5%の人が生活や仕事、心身の健康の変化を感じているようです。

また、目の健康状態の低下によってQOL（生活の質や幸福度）が低下すると思う人が40代では83.8%でした。QOLが下がる理由としては、「外出が大変になる」「全てに意欲がなくなる」といった声があがりました。

また、アイフレイルの可能性があるのは全体で50.7%と半数以上、40代で52%でした。30代以下は3割以下ですが、40代以上で急激に増加することが判明しています。それに対してアイフレイルの認知率はわずか18.9%で、老眼の認知率96.8%と比較すると1/5以下の認知率でした。

加齢による目の健康状態の低下が広く実感されている一方で、アイフレイルに対する認知度は低く、多くの人が目の健康がQOLに影響していることを感じながらも、適切な対策が取られていない現状が浮き彫りとなりました。現在1年に1回以上眼科を受診している割合は43.1%に留まりますが、目の不調を感じた際は早めの眼科受診をお勧めします。

【調査サマリー】

■PART1：目の健康とQOL

- ・加齢による目の健康状態の低下は、全体で75.1%、40代で78.2%が感じている
- ・目の健康状態の低下によって生活に変化があった人は79.5%、仕事や心身の健康に影響が出る変化も
- ・目の健康状態が低下すると、QOLが下がると思う人が83.1%、40代では83.8%
- ・QOLが下がる理由として、「何もやりたくない」「外出が大変」「意欲がなくなる」の声も

■PART2：アイフレイルの可能性がある割合

- ・アイフレイルの可能性のある症状がある人は50.7%、40代で52%、40代から急増
- ・アイフレイルに当てはまる症状について対処している人は46.2%で、過半数が対処していない
- ・対処しない理由「仕方ないことと諦めている」「対処法がわからない」

■PART3：アイフレイルの認知率

- ・アイフレイルの認知率はわずか18.9%、老眼の認知率96.8%と比べると1/5以下

■PART4：眼科医・平塚先生の解説

- ・40代で急増する目の健康状態の低下や機能低下
- ・目の健康寿命を伸ばすにはアイフレイルの早期予防と適切な対処が重要

【調査概要】 調査対象：20~80代の男女1,000名（人口構成比割付）

調査方法：インターネット調査

調査機関：自社調査

調査期間：2024年9月13日(金)~9月16日(月)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

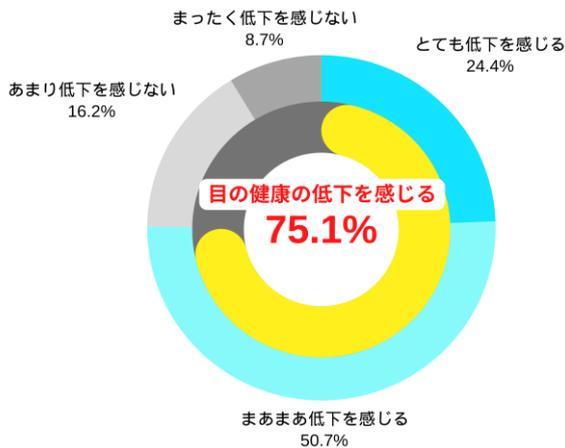
※調査結果をご紹介いただく際は、「ロート製薬調べ」と注釈をご記載ください。

PART1：目の健康とQOL

加齢による目の健康状態の低下を感じている人は全体の75.1%でした。年代別で見ると、20代で38.3%、30代で52.2%、40代では78.2%に達しており、40代で目の健康状態の低下を感じる人が大幅に増加していることがわかります。

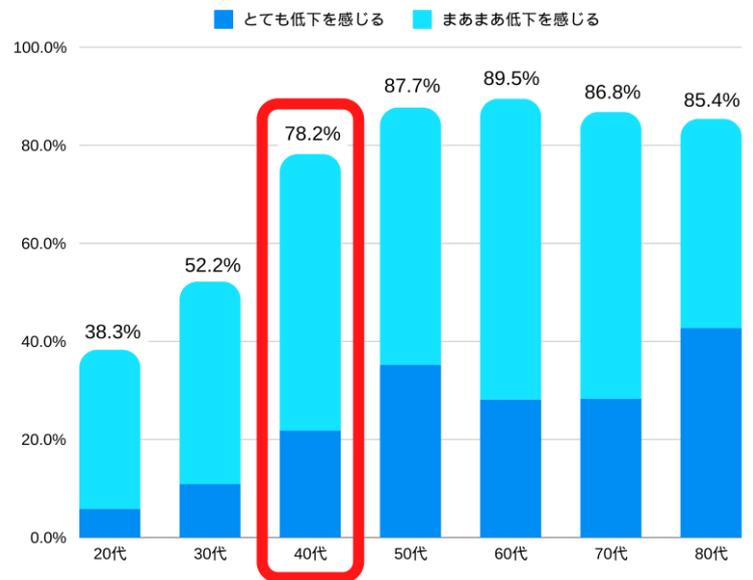
加齢に伴って目の健康の低下を感じますか？

[n=1,000人 | SA]



<年代別>加齢に伴って目の健康の低下を感じますか？

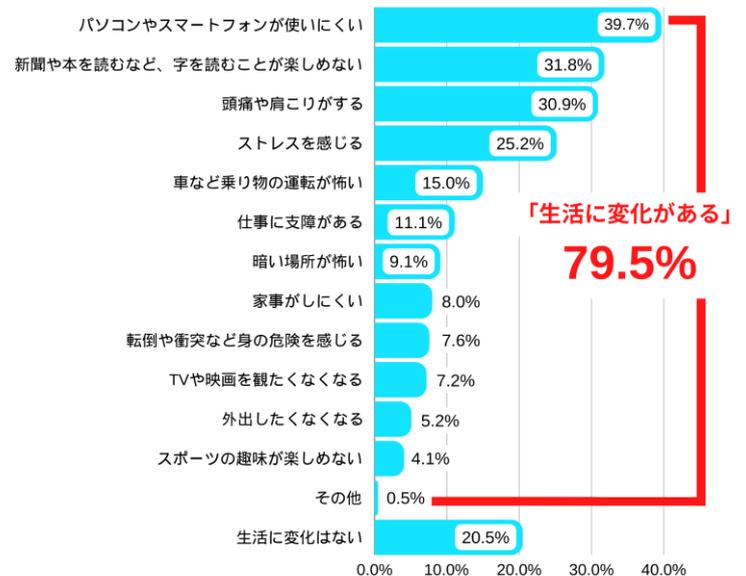
[n=1,000人 | SA]



また、目の健康状態の低下によって生活に変化があったと回答した人は79.5%にのぼり、その内容は1位「パソコンやスマートフォンが使いにくい」39.7%、2位「新聞や本を読むなど、字を読むことが楽しめない」31.8%と、生活や仕事に支障をきたすような変化が上位にランクインしています。さらに3位「頭痛や肩こりがする」30.9%、4位「ストレスを感じる」25.2%と、心身の健康に影響をおよぼす変化も見受けられます。

目の健康の低下によって、生活にどんな変化がありますか？

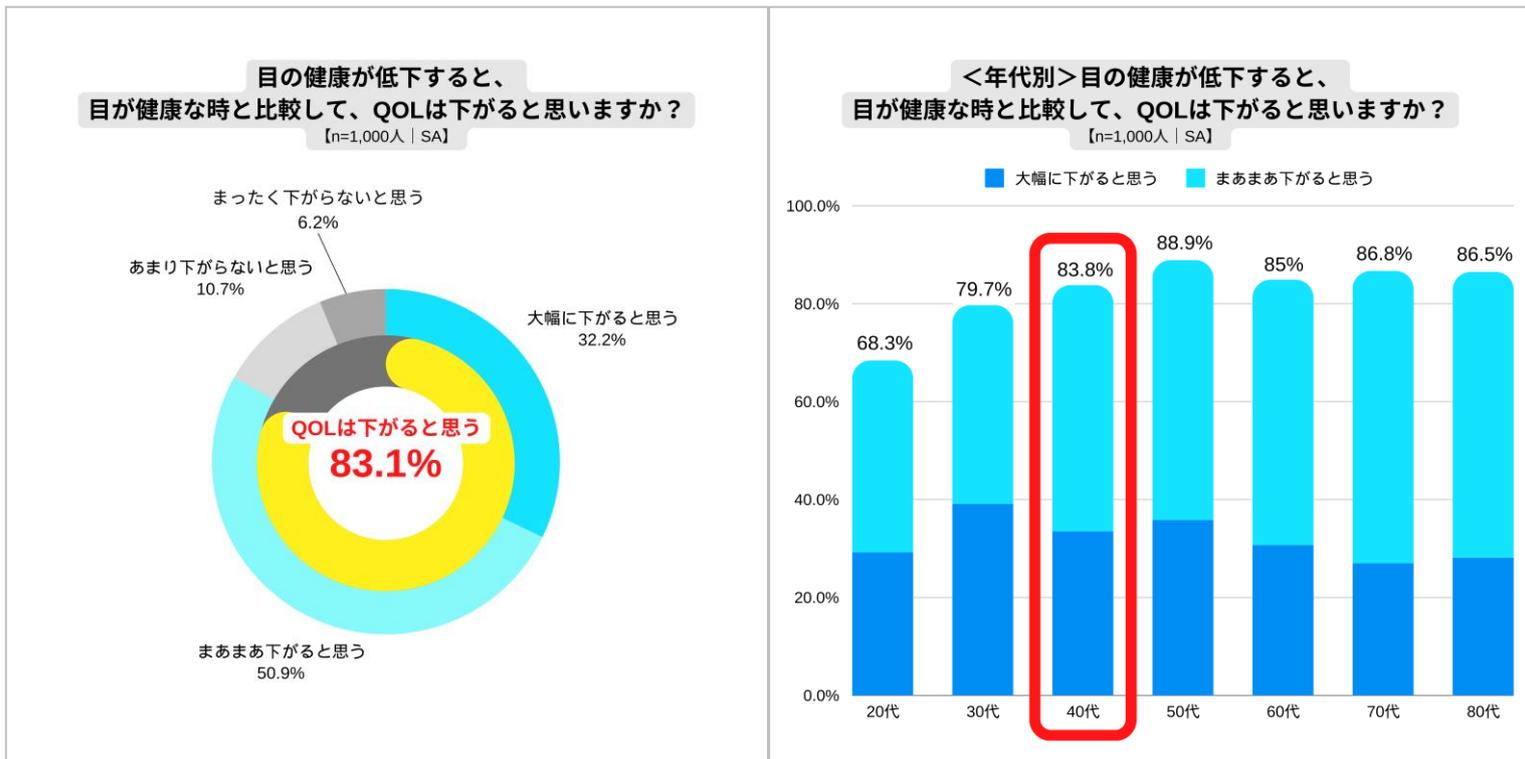
[n=加齢に伴う目の健康の低下を感じる人751人 | MA]



「生活に変化がある」
79.5%

目の健康状態が低下することで生活の質（QOL）が下がると感じる人は全体で83.1%、40代で83.8%に達し、目の健康が生活全般における重要な要素であることがわかりました。

QOLが下がると思う理由については、「できないことが増えて、ストレスが溜まって、何もやりたくないと思うことが増えそうだから（40代女性）」、「目が見えないと外出することが大変になったり身の回りのことに不安が生じるため（40代女性）」、「全てのことへの意欲がなくなる（40代男性）」といった理由が挙がりました。



PART2：アイフレイルの可能性のある割合

近年注目されている「アイフレイル」とは、「加齢に伴って目が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態」とされています。放置すると目の機能がさらに低下し、重篤な目の疾患に進行するリスクがあるため、早期に対策を取ることが重要といわれています。

日本眼科啓発会議の「アイフレイルチェックリスト」のうち2つ以上の症状にチェックがついた場合、アイフレイルの可能性がります。

アイフレイルチェックリスト

1 目が疲れやすくなった

2 夕方になると見にくくなるが増えた

3 新聞や本を長時間見ることが少なくなった

4 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある

5 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった

6 まぶしく感じやすくなった

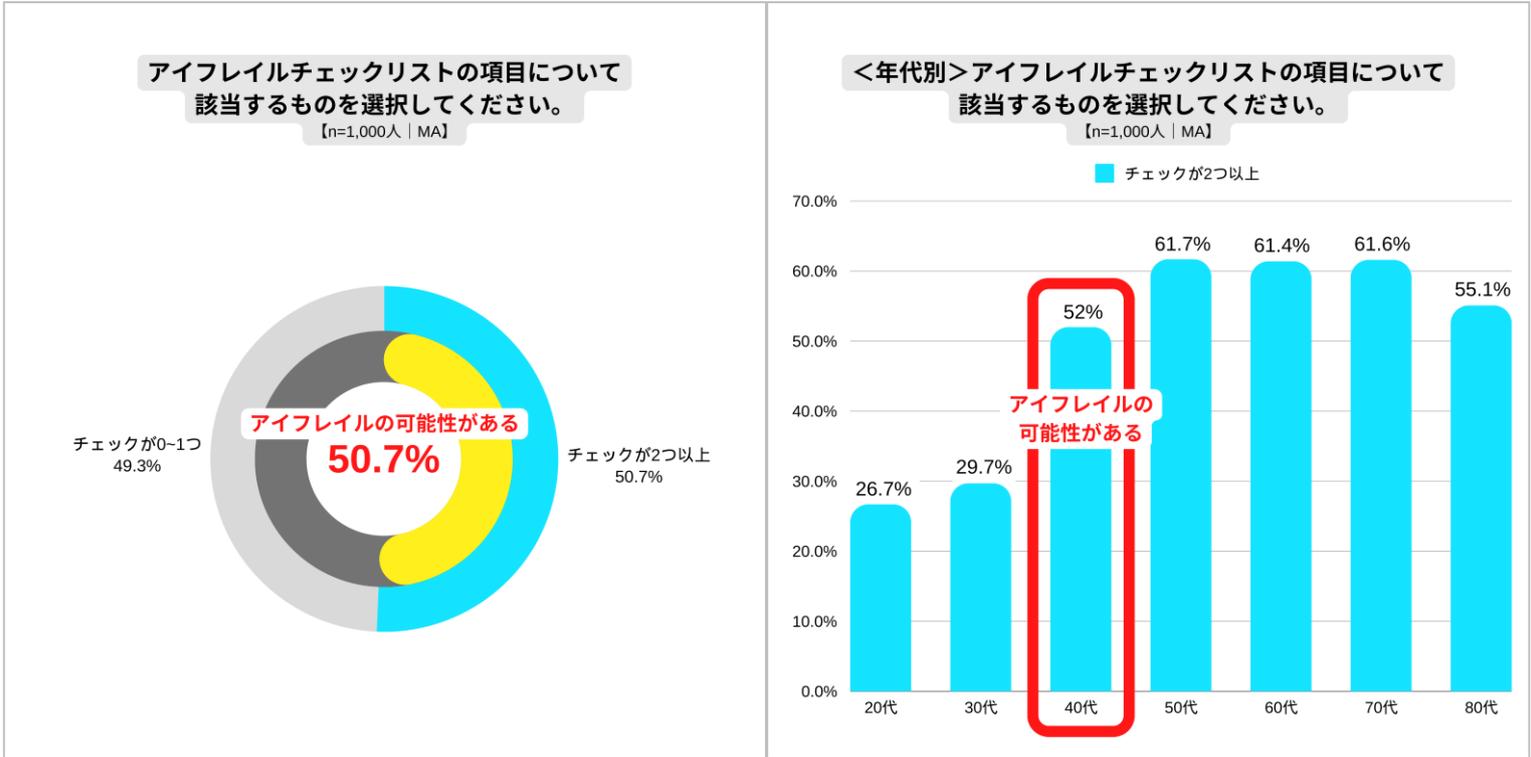
7 はっきり見えない時にまばたきをすることが増えた

8 真っ直ぐの線が波打って見えることがある

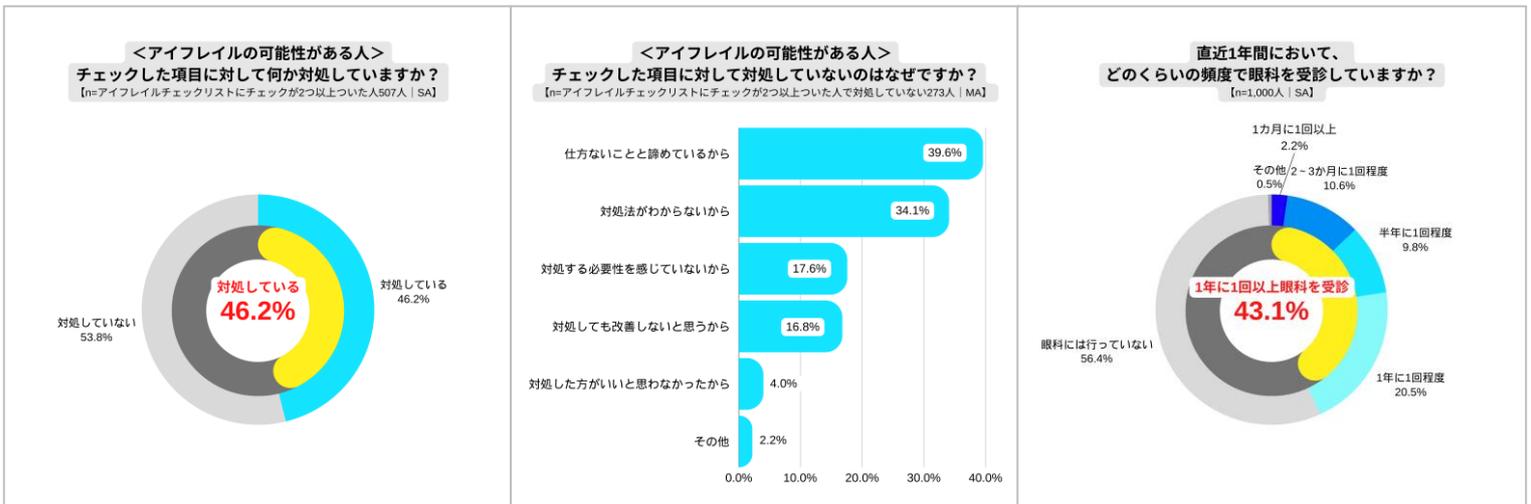
9 段差や階段が危ないと感じたことがある

10 信号や道路標識を見落としそうになったことがある

今回の調査において、「アイフレイルのチェックリスト」であることは伝えずにリストと同じ項目を提示して、自身にあてはまるものをチェックする形で調査を行い、2つ以上チェックがつく方を、アイフレイルの可能性があると判定しています。その結果、全体の半数以上にあたる50.7%が、2つ以上の項目にチェックがつき、アイフレイルの可能性があったことがわかりました。年代別に見ると、30代以下では3割以下でしたが、40代は52%と、40代から急激に増加しています。特に40代以上の方はアイフレイルの可能性を疑ってみた方がいいかもしれません。



また、アイフレイルの可能性のある人のうち、その症状に対処している人は46.2%にとどまっており、半数以上の人が適切な対策を講じていないことが浮き彫りになりました。対処しない理由としては、1位「仕方ないことと諦めている」39.6%、2位「対処法がわからない」34.1%といった理由が多くなっています。現在1年に1回以上眼科を受診している割合は43.1%に留まりますが、目の不調を感じた際は早めの眼科受診をお勧めします。

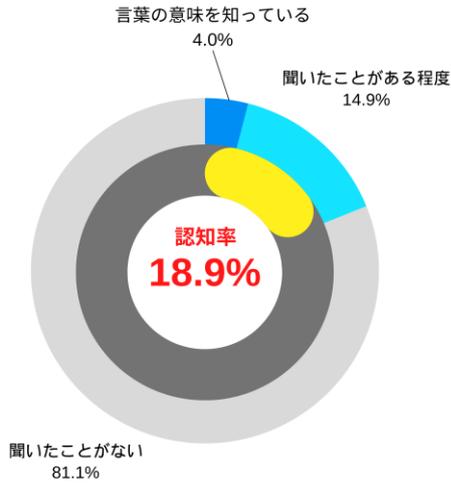


PART4 : アイフレイルの認知率

「アイフレイル」の認知率はわずか18.9%で、老眼の認知率96.8%と比べると1/5以下であることがわかりました。また、アイフレイルの可能性のある人でも自分がアイフレイルの可能性のあることを認識していなかった人は94.1%に達しており、多くの人が目の健康リスクを認識していないことがわかりました。

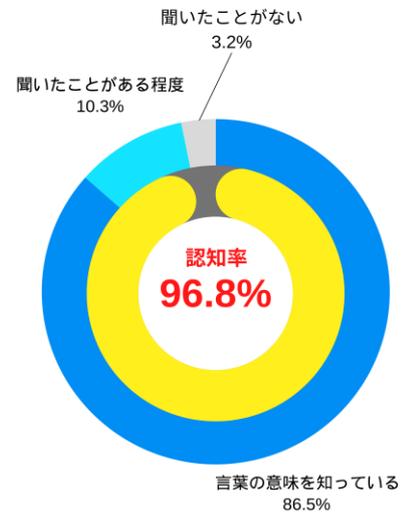
「アイフレイル」を知っていますか？

【n=1,000人 | SA】



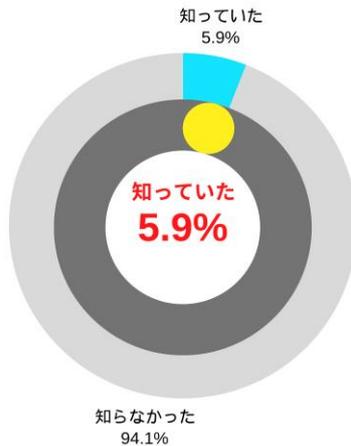
「老眼」を知っていますか？

【n=1,000人 | SA】



<アイフレイルの可能性のある人> ご自身が「アイフレイル」の可能性のあることを 知っていましたか？

【n=アイフレイルチェックリストにチェックが2つ以上ついた人507人 | SA】



アイフレイルとは、分かりやすく言うと「加齢による目の機能低下」の総称です。加齢に伴う目の変化に、糖尿病や高血圧、遺伝などの内的な要因や、生活習慣、喫煙、薬剤などの外的な要因が加わることで、アイフレイルの状態となります。

今回の調査では、目の健康状態の低下およびアイフレイルの可能性がある人が、ともに40代で急増していました。40代は多くの方が老眼（老視）を自覚しはじめる年代です。いままで目の病気を意識したことがなかった方でも、初めて目の問題と向き合うことになるのが40代です。老視は加齢による調節力の低下のことであり、アイフレイルのひとつです。また、多くの方が老視から初めて目の機能低下（アイフレイル）を感じるため、アイフレイルを自分ごととして感じられる疾患です。

アイフレイルが進行すると、さまざまな病気のリスクがあります。水晶体の濁りが増えれば白内障、網膜の神経細胞が減少すれば緑内障、血管が脆弱化したところに糖尿病が加われば糖尿病網膜症、網膜の黄斑部の機能が低下すれば加齢黄斑変性が起こります。

アイフレイルを予防するには、目の問題を自分ごととしてとらえ情報収集し、早めに行動することをおすすめします。例えば老眼は急に起こるものではありません。不自由を感じたら、早めに対策することが重要です。健康的な生活を心がけ、喫煙はしない、強い紫外線は避ける、必要の無い薬剤はとらない、栄養の偏りがないようにする。また、社会参加し、世の中の人々と交流し、正しい情報を得てください。

もしアイフレイルになってしまったら、加齢による目の不具合を、年のせいだから仕方がないと諦めずに、改善するためにできることから対処していくことが重要です。予防できる習慣を取り入れ、適切な眼鏡やコンタクトを装用し、治療できるものがあれば対応する。アイフレイルアドバイスドクター※に相談すると良いと思います。

※アイフレイルの診療・研究・啓発活動を行っている眼科医のこと。

見え方とQOLには強い関連があることは多くの研究から明らかになっています。目の健康寿命を延ばすにはアイフレイル対策が大切ですので、多くの方にアイフレイルを知っていただき、早めに目のケアへ取り組むきっかけにしてほしいと思います。



平塚 義宗（ひらつか よしむね）

昭和41年8月17日生

1992年	山形大学医学部 卒業 順天堂大学医学部眼科入局
2000年	ジョンズ・ホプキンス大学公衆衛生大学院修士課程修了(MPH)
2003年	順天堂大学医学部眼科 講師
2007年	順天堂東京江東高齢者医療センター 先任准教授
2009年	国立保健医療科学院 室長
2011年	国立保健医療科学院 上席主任研究官
2015年	順天堂大学医学部眼科 先任准教授 国立保健医療科学院 客員研究官 現在に至る
2007年	日本眼科医会理事（～現在に至る）
2017年	日本臨床疫学会 臨床疫学上席専門家（～現在に至る）
2017年	社会医学系専門医・指導医（～現在に至る）

ウェルビーイングに繋がる「目の健康」を守り維持していくためには、まずは一人ひとりが自分の目に関心を持つことが重要と考えております。

今回の調査結果から、想定以上に加齢による目の機能低下は早いタイミング起こっていることが実態としてわかり、将来のQOLの低下に結びつく可能性についても明らかになりました。

人生100年時代の「見える」を守るため、引き続き当社からアイケアの重要性を伝えてまいります。

直近の取り組みとして、当社は2025年大阪・関西万博で「大阪ヘルスケアパビリオン」へ協賛出展していきます。ミライの医療やヘルスケアの領域で、人々が自分の可能性を見出し、前向きな一歩を踏み出すことを狙いとしたパビリオンで、PHRデータを利用して「ミライのアイケア」を体験いただける展示を行います。

当社はアイケアのリーディングカンパニーとして、今後もさまざまな提案を通じて少しでも多くの人に、自分の目や大切な人の目について気づき、考え、行動するきっかけを提供していきます。

当社の万博での取り組み詳細はこちら：<https://www.rohto.co.jp/expo2025/>

ロート製薬株式会社は、大阪・関西万博「大阪ヘルスケアパビリオン」のスーパープレミアムパートナーです。

