

# 仕事で、プライベートで頑張っている

## 眼と耳のこと見直して！

眼科や耳鼻科で治療中の方もおられますが、血圧、糖代謝、脂質代謝、肝機能、腎機能の健診結果よりも放置しがちなのではないのでしょうか？

ただ、そのままにしていると毎日の仕事やプライベートに思わぬ支障が出てくることに！

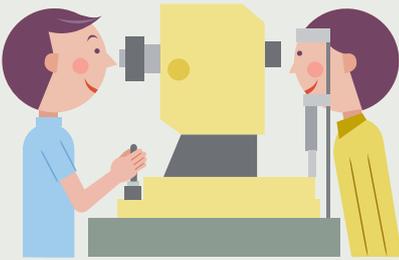
健診結果を見直すことはもちろん、一度下記の自己チェックを行ってみてください。

### 眼底検査、眼圧検査、聴力検査の結果（令和5年度の健診結果等より）

下記の人数は、それぞれの検査で要治療・要精密検査・要再検・治療中・要観察・軽度異常と診断された方の合計です。

#### 眼底検査

1835人／4515人<sup>※1</sup>



#### 眼圧検査

79人／1470人<sup>※2</sup>



#### 聴力検査

543人／5985人<sup>※3</sup>



※1 定期健康診断H2コース、H3コースを受診した人数

※2 定期健康診断H3コースを受診した人数

※3 定期健康診断H1コース、H2コース、H3コースを受診した人数

段差や階段を危ないと感じたことがある  
眼が疲れやすい

新聞や本を長時間読まなくなった

眼鏡をかけてもよく見えないことが多くなった

耳詰まりが解消しない

食事のときにテーブルを汚すことが増えた

まぶしさを感じやすくなった

こんな症状ありませんか？



片側の耳が聞こえない

夕方になると見えにくい

眼が疲れやすい

朝起きたら急に聞こえなくなった

耳鳴りやふらつきがある

参考：アイフレイルガイド（日本眼科啓発会議 アイフレイル公式サイト）

厚生労働省 「難治性聴覚障害に関する調査研究班」2015年改定

## アイフレイルを 放置するとどうなるか

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下した虚弱な状態です。アイフレイルは、加齢に伴う目の衰えにさまざまな外的要因が加わり、目の機能が低下した状態です。放置すると、読むことや歩くことなどの生活の質(QOL)が低下し、健康寿命も短縮させます。

### 原因

加齢。糖尿病や  
高血圧、喫煙な  
ども要因となる



## 突発性難聴を 放置するとどうなるか

突発性難聴は片方の耳(まれに両耳)が突然聞こえなくなります。聞こえの悪さや耳鳴り、めまいを伴う場合もあります。

40~60歳代に多くみられます。治療が遅れるとそのまま聞こえなくなる恐れがあるため、できるだけ早く治療を始めることが重要です。



### 原因

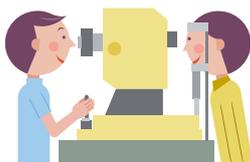
原因は明らかになっていない。  
ストレスや過労、睡眠不足、糖尿病など  
で起こりやすいことがわかっている

## 治療と予防について

アイフレイルを早期に発見できれば、適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせること、症状を緩和させることが期待できます。

### 予防 対策 1

定期的な  
眼科検診



### 予防 対策 2

禁煙や節酒、運動  
不足といった生活  
習慣の見直し



## 治療と予防について

突発性難聴には効果的な  
予防法はなく、ストレスを  
軽減し、健康状態を良好  
に保つ生活習慣が大切に  
なります。



### 治療法

薬物療法が中心になります。  
発症後1週間以内に、それらによる適  
切な治療法を受けることで、約40%  
の人は完治し、50%の人にはなんら  
かの改善がみられます。ただし、治療  
開始が遅れば遅れるほど治療効果  
が下がり、完治が難しくなってしまう  
ので、注意が必要です。

参考サイト: 日本眼科啓発会議  
アイフレイル啓発公式サイト

URL <https://www.eye-frail.jp/>



参考サイト: 厚生労働省  
生活習慣病予防のための健康情報サイト  
e-ヘルスネット

URL <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/sensory-organ/s-001.html>



## 治療体験談 募集中!

網膜剥離や緑内障、白内障、突発性難聴の治療体験等、  
組合員の皆さんにお伝えしたい情報をお持ちの方、下記までご連絡いただけますか?

✉ [Satoko\\_Kagawa@mail.duskin.co.jp](mailto:Satoko_Kagawa@mail.duskin.co.jp)