



Lions Eye Health Program

視力を健康上の優先事項に

生涯、目が見えるように



National Eye Health
Education Program
NEHEP



National
Eye
Institute
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH



年齢と共に視力は変化します

- ・ 視力の変化によって、日々の生活に支障をきたす場合があります。
- ・ これらの変化は、人々の自立心にも影響を及ぼします。



一般的な視力の変化

- ・ 幾つかの変化は一般的なものです：
 - － 焦点があわない
 - － 感度の低下に気づく
 - － より多くの明かりを必要とする
- ・ 視力の変化を一切感じることなく、歳を取っていく人々もいます。



Lions Eye Health Program

視力変化の多くは、矯正することができます

- ・ 幾つかの一般的な視力変化は、下記の方法で矯正することができます：
 - － 眼鏡
 - － コンタクト・レンズ
 - － 照明の改善





視力喪失と加齢

- ・ 視力喪失は、正常な老化現象ではありません。
- ・ 歳を取るにつれ、下記の加齢性の眼疾患と状態を引き起こす確率が高まります：
 - － 加齢黄斑変性症 (AMD)
 - － 白内障
 - － 糖尿病性網膜症
 - － 緑内障



Lions Eye Health Program

加齢黄斑変性症 (AMD)



通常の視力



AMDの患者が同じものを見た状態



Lions Eye Health Program

白内障



通常の視力



白内障の患者が同じものを見た状態



Lions Eye Health Program

糖尿病性網膜症



通常の視力



糖尿病性網膜症の患者が同じものを見た状態



Lions Eye Health Program

緑内障



通常の視力



緑内障の患者が同じものを見た
状態



弱視

- ・ 一般的な眼鏡、コンタクトレンズ、医薬品、又は手術によって矯正できない視力障害です。
- ・ 弱視が、日々の活動に支障をきたすこともあります。



視力喪失と加齢

- ・これらの疾患には、全く前兆が見られないことが多いです。
- ・早期発見及び治療が、皆さんの視力を守ります。
- ・50歳以上の人は誰でも、包括的な瞳孔拡大検査を受けるべきです。



包括的な瞳孔拡大検査

- ・ 眼鏡やコンタクトレンズを作る際に受ける検査とは異なります。
- ・ 眼疾患を早期に発見します。



(前スライドからの続き)

- ・ その他の一般的な視力問題を見つけることができます：
 - － 老眼
 - － 遠視
 - － 近視
 - － 乱視



Lions Eye Health Program

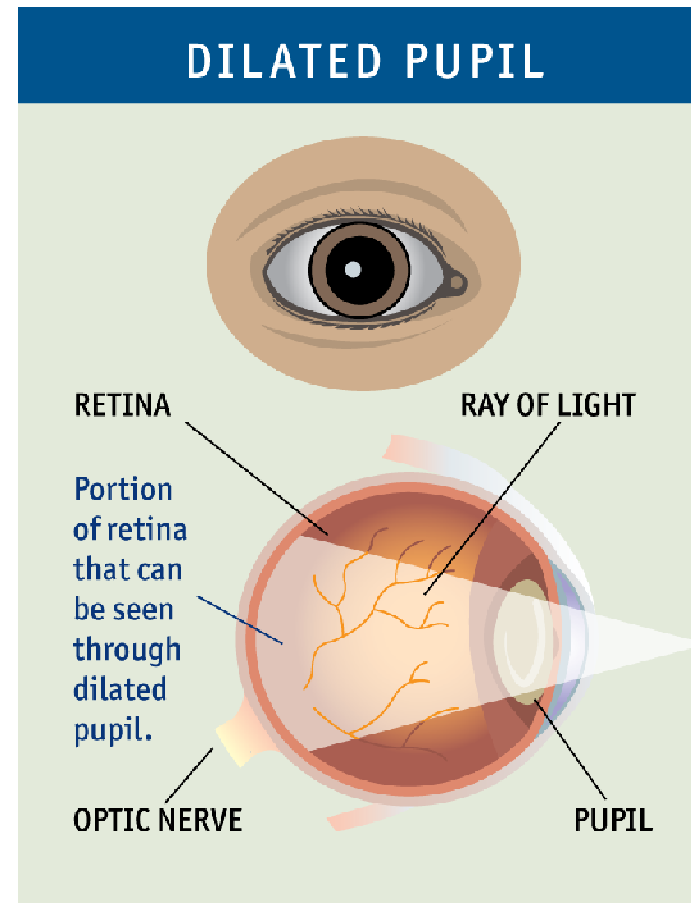
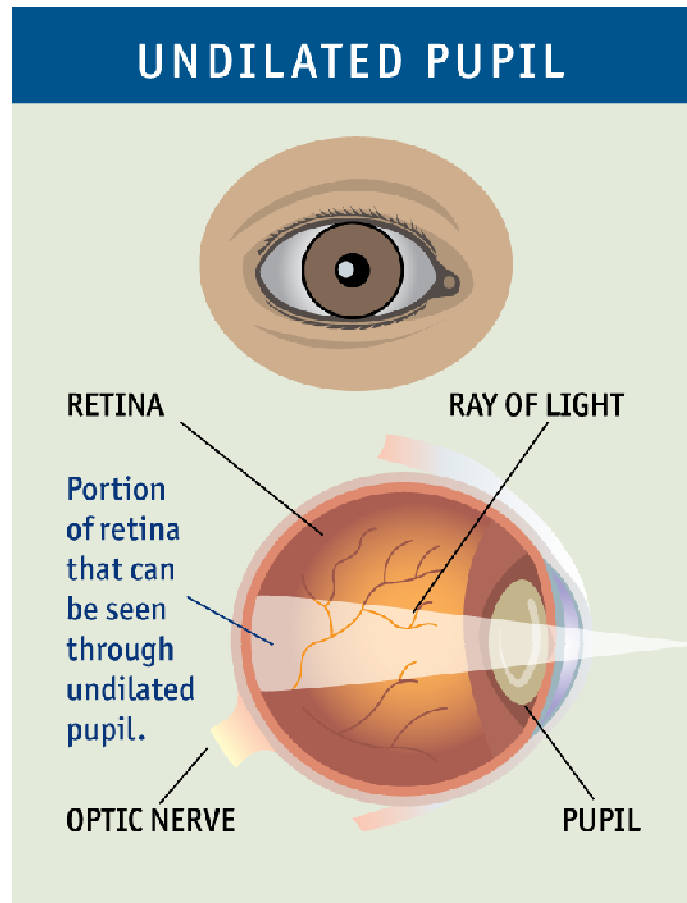
包括的な瞳孔拡大検査とは？





Lions Eye Health Program

拡大された目





Lions Eye Health Program

視力の保護:

- ・ 視力に問題を感じていなくても、眼科医療専門家で診察を受けるようにしてください。



視力の保護:

- ・ 禁煙します。
- ・ 緑葉野菜及び魚といった栄養価の高いものを食べます。





Lions Eye Health Program

(前スライドからの続き)

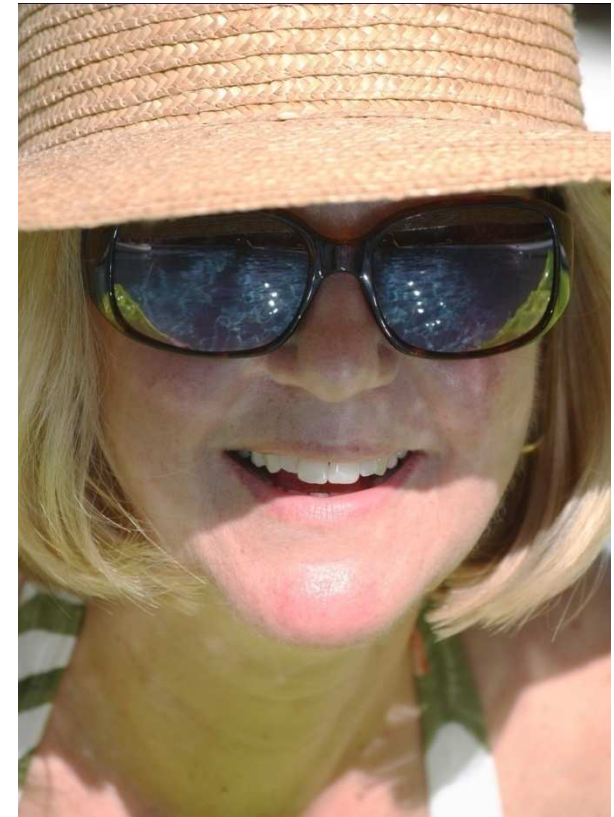


- ・ 毎日、運動をします。
- ・ 通常の高血圧を維持します。
- ・ 糖尿病の人は、抑制に心がけます。



(前スライドからの続き)

- ・ サングラスや、つばのある帽子を使います。
- ・ 目を保護する眼鏡を着用します。





眼科医療専門家に尋ねる質問

- ・ 私は、眼疾患になる確率が高いですか？
- ・ どのような視力の変化が予測されますか？
- ・ 私の視力変化は悪化しますか？



(前スライドからの続き)

- ・ 私の視力変化は、矯正できますか？その方法は？
- ・ 視力を守るために何ができますか？
- ・ 食事、運動、その他の生活習慣を変えることは役立ちますか？



総括

- ・ 視力を健康上の優先事項にしましょう！
- ・ 加齢による幾つかの視力の変化は、正常なものです。
- ・ 包括的な瞳孔拡大検査を受けるよう、眼科医療専門家を受診してください。
- ・ ご質問は？



更なる情報は

- ・ 米国立眼病研究所 (NEI)
 - 目の健康に関するウェブサイト(英語)をご確認ください:
www.nei.nih.gov/healthyeyes
 - 又は、NEIにお電話(1-301-496-5248)ください。
- ・ ライオンズクラブ国際協会
 - ライオンズクラブ国際協会のウェブサイトをご確認ください:
www.lionsclubs.org
 - 又は、Eメールでご連絡ください:programs@lionsclubs.org