

働く人の「見えにくい」を放っておかないで!



はっきり

明るい

見え方 OK

自分では
気づきにくい
加齢などで
見え方が変化

あざやか

広い視界

ぼんやり

暗い

目の病気かも?

かすむ

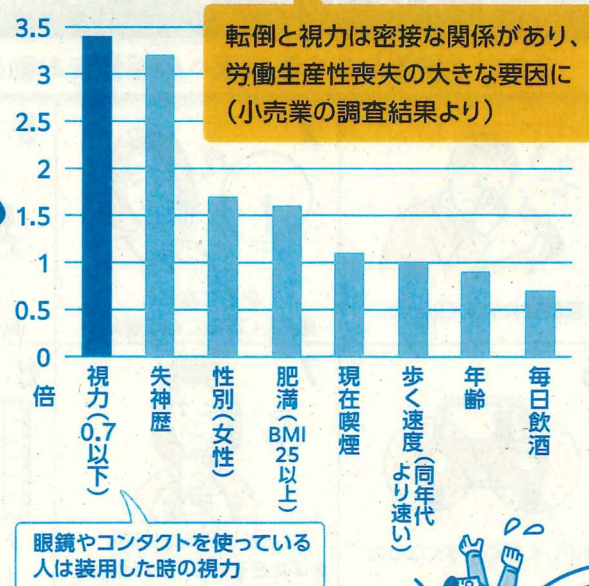
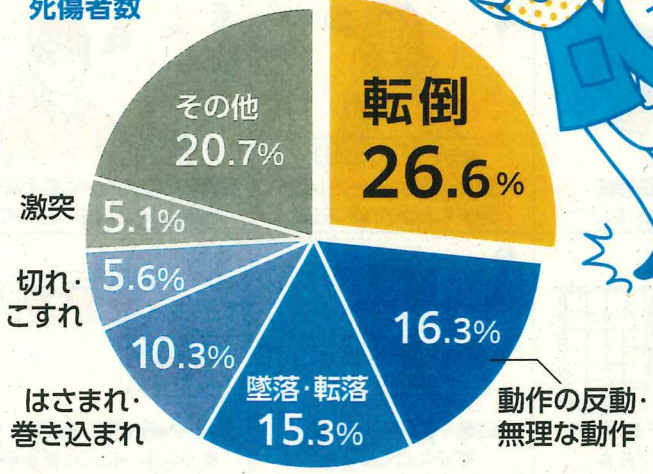
狭い視界

職場の安全点検は、一人ひとりの目の点検から!

転倒の労災休業見込み日数は
48.5日(平均)

視力0.7以下の転倒災害は
3.4倍

休業4日以上の
死傷者数



転倒と視力は密接な関係があり、労働生産性喪失の大きな要因に(小売業の調査結果より)

眼鏡やコンタクトを使っている人は装用した時の視力

出典:厚生労働省 労働災害発生状況(2023)

河津、志摩ら 第32回日本産業衛生学会全国協議会(2022)

見えにくい状態のまま働いていると、作業ミスや確認不足、事故につながります。職場の安全を守るため、眼底検査をして目の病気を早期発見しましょう。



「見えにくい」に潜む病気を調べるには？

視力検査だけではわかりません



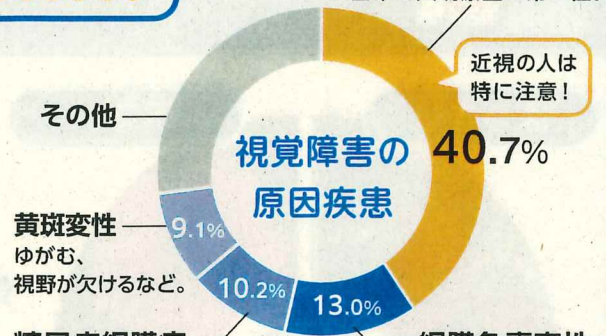
視覚障害の原因の80%以上が眼底の疾患です。機能回復ができないものも多く、早期発見が大切ですが、初期は視力が下がらず自覚がないことが大半です。眼底検査なら早期に眼底の病気を見つけることができます。

年1回、眼底検査を！

緑内障

徐々に視野が狭くなる。日本で失明原因の第一位。

近視の人は特に注意！



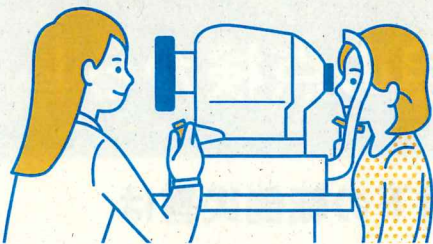
黄斑変性
ゆがむ、視野が欠けるなど。

糖尿病網膜症
進行するまで無症状。糖尿病の方は定期的な眼底検査が必要。

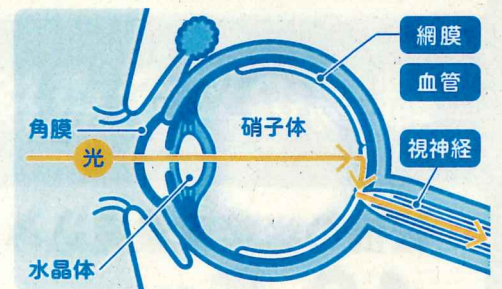
網膜色素変性
夜盲、視野狭窄、視力低下など。

Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol, 2023

眼底検査ってどんな検査？



眼底とは目の奥部分で、病気を発見するための大事な情報がたくさん詰まっています。眼底検査では、血管や網膜、視神経を調べます。少しまぶしいですが、痛みはありません。



アイフレイル(加齢による目の機能低下)の自己チェックも有効です

2つ以上該当したら眼科医への相談をお勧めしています。目の病気のサインを見逃さないでください。

<p>1</p> <p>目が疲れやすくなった</p>	<p>2</p> <p>夕方になると見にくくなるが増えた</p>	<p>3</p> <p>新聞や本を長時間見ることが少なくなった</p>	<p>4</p> <p>食事の時にテーブルを汚すことがたまにある</p>	<p>5</p> <p>眼鏡をかけてもよく見えないと感じるようになった</p>
<p>6</p> <p>まぶしく感じやすくなった</p>	<p>7</p> <p>はっきり見えない時にまばたきをするが増えた</p>	<p>8</p> <p>まっすぐの線が波打って見えることがある</p>	<p>9</p> <p>段差や階段で危ないと感じたことがある</p>	<p>10</p> <p>信号や道路標識を見落としそうになったことがある</p>

アイフレイル
目の健康寿命をのばそう



アイフレイル 点検しよう

緑内障・白内障・黄斑変性・ドライアイなどの簡易検査、アイフレイルセルフチェックなどを紹介しています



公益社団法人 日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION