

目の健康対策で

STOP! 転倒災害

眼底検査でリスクを見える化!

目の病気が転倒を招いているかもしれません。
目の健康対策でエイジフレンドリーな職場作りへ。



65歳以上の就業者は全体の**14%**(2020年)と、年々増加しています。
60歳以上の女性の転倒骨折は20代の約**19倍**というデータもあり、
安全な職場に視機能対策は欠かせません。

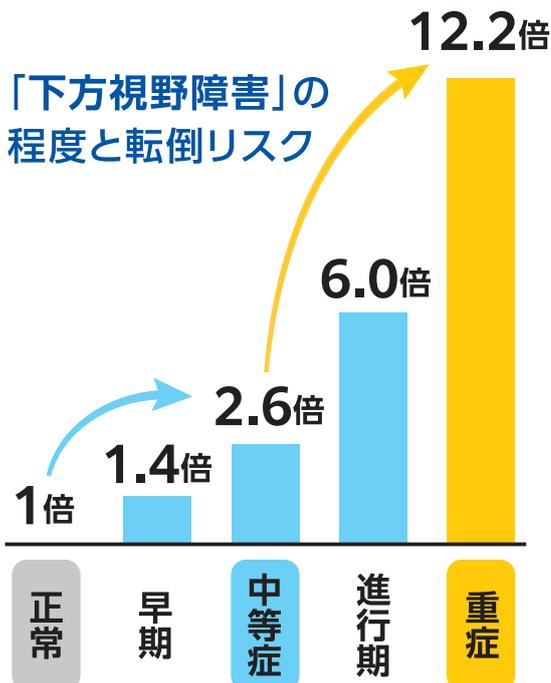
(厚生労働省労働基準局安全衛生部安全課「令和6年 高齢労働者の労働災害発生状況」)

下方視野障害が進むと転倒しやすくなります



転倒の危険性も

(視界の下部が見えなくなる)



水たまりがよく見える



一部欠損があるが、ほとんど気づかない



カートに視線が向くと水たまりは見えない!

重症になるまで視野の欠損に気づくことができません。
眼底検査が必要です!

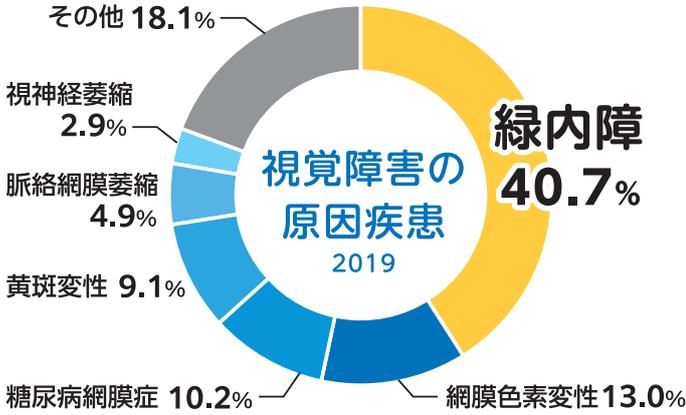


Alex A Black, et al. Optometry and vision science 2011
Jones PR, et al. Ophthalmic Epidemiology. 2019 から作成

「見えにくくなる」原因の8割が眼底の病気です

視力検査だけでは発見できません

眼底検査ってどんな検査？



年1回、眼底検査を！

眼底とは目の奥の部分で、さまざまな病気を発見できる場所です。眼底検査では1枚の写真で、網膜・血管・視神経の状態がすべてわかります。検査後も速やかに業務復帰できます。

Matoba R, et al. Jpn J Ophthalmol. 2023

機能回復できない病気も多く、早期発見が大切です。

「はたらく人の目を守る
眼科検診ハンドブック」



企業ができる目の健康対策があります

1



「アイフレイル」の自己チェックを。

まず、各自が小さな不調に気づくことが大切です。

2



健康診断に「眼底検査」をプラス

視野欠損など目の病気は自覚症状がなく、視力検査でも見つけることができません。眼底検査で早期発見しましょう。

3



目にやさしい環境づくりを

職場の4S（整理、整頓、清潔、清掃）や作業場所の照度を見直して、目の状態にかかわらず、安全に快適に働ける環境を。

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>夕方になると見えにくくなるが増えた</p>	<p>3</p> <p>新聞や本を長時間見るのが少なくなった</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ことが多くなった</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>



「はたらく人の目を守る 眼科検診ハンドブック」の紹介



日本眼科医会では、視覚の管理を通して転倒や交通事故などの労働災害を防ぎ、働く人たちの心身の健康を守る活動に取り組んでおり、その一環として、企業や産業保健に関わる皆様に眼科検診の意義について理解を深めていただくことを願い、本ハンドブックを発刊しました。本冊子が広く活用されて、勤労者の目が守られ、日本の産業の発展にも寄与できますことを切に願っています。



日本眼科医会の公式サイトでPDFを掲載しています
https://www.gankaikai.or.jp/info/20250701_handbook.pdf

「目次」抜粋

はじめに

1章 産業衛生における眼科の役割

2章 目の健康に起因した職業上の疾病・障害

視力検査と眼底検査

事例 1：転倒

事例 2：交通事故

事例 3：情報機器作業における健康管理

3章 なぜ眼底検査が必要か

1. 眼底検査で見えるもの
2. 視覚障害の原因
3. 目の自覚症状があっても受診しない
4. 転倒リスク・職場の安全

4章 眼底検査の基礎知識

5章 視力検査・眼底検査の実際：検診の進め方

1. 視力検査
2. 眼底検査
3. セルフチェックシート
4. 検診の結果記入と精密検査の受診勧奨

6章 結果の取り扱い

1. 検診結果の取り扱い
2. 精密検査の取り扱い その読み方・とらえ方

7章 労働者にしばしばみられる眼科疾患

1. 緑内障の健康管理と治療における留意点
2. 糖尿病網膜症・黄斑症
3. 網膜血管障害
4. 網膜色素変性
5. 黄斑疾患（変性、前膜等）
6. 薬液飛入時の対応，眼部打撲の際の注意点
7. ドライアイ
8. 斜視
9. アイフレイル
10. 眼底検査でわかる病気，わかりづらい病気，わからない病気
11. 最近のトピックス 眼疾患に伴う労働生産性損失
—プレゼンティーズムとアブセンティーズム—

8章 職場での対応

1. 産業保健スタッフの役割
2. 面談で聞くべき内容とアドバイス
3. 治療と仕事の両立支援の紹介
4. 保健指導のポイント
5. 就業上の措置（就業制限等）について

あとがき

付録