



すべての人にやさしい薬局でありたい

すずらん食通信

NO.358

2026年
8月号

アイフレイル ～目の健康を意識しよう～

「アイフレイル」という言葉をご存じですか。聞いたことはあるけど、意味はよく分からないという方も多いのではないのでしょうか。この機会に、「アイフレイル」について知り、目の健康を意識しましょう！

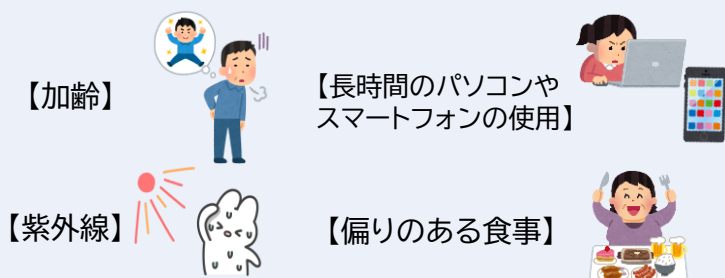
アイフレイルとは？

私たちは多くの情報を目から得ています。



アイフレイルとは、「加齢と外的ストレスにより目の機能が低下している状態」のことを指し、健康な目と視覚障害の中間に位置づけられます。40歳を過ぎると、体力と同じように目も衰えてきます。症状として、「小さい文字が見えにくい」「明るいとこがまぶしく感じる」「目が疲れやすい」などが挙げられます。アイフレイルは初期の自覚症状がなく、気づかぬうちに進行していることもあります。そのまま放置していると、さらに目の機能低下が進み、視力の低下や緑内障、白内障、加齢黄斑変性などの目の病気になるリスクが高まります。早めの予防や治療で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。

《原因として挙げられるもの》



加齢黄斑変性

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じる目の病気です。黄斑は色や細かい形を識別する重要な役割を持っています。黄斑に障害があると、ものがゆがんで見える変視症や視野の中心が暗く見える中心暗点の症状が現れます。50歳以上の方に多く見られ、放置すると失明につながる可能性もあります。

アイフレイルチェックリスト

まずは、「アイフレイル」のセルフチェックを行ってみましょう！

- | | |
|--|--|
| ☐ 目が疲れやすくなった | ☐ 夕方になると見えにくくなるが増えた |
| ☐ 新聞や本を長時間見ることが少なくなった | ☐ 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある |
| ☐ 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 | ☐ まぶしく感じやすくなった |
| ☐ はっきり見えないときにまばたきをするが増えた | ☐ まっすぐの線が波打って見えることがある |
| ☐ 段差や階段が危ないと感じたことがある | ☐ 信号や道路標識を見落としそうになったことがある |

参考：日本眼科啓発会議 アイフレイル啓発公式サイト

チェックが0の人は…

今のところ健康です！変化を感じたらまたチェックしてください。

チェックが1つの人は…

懸念はありますが、直ちに問題があるわけではありません。

チェックが2つ以上の人は…

アイフレイルかもしれません。一度眼科の受診をおすすめします。



目の健康をサポートする栄養素

◎ビタミンA

目の粘膜を保護し、網膜を健康に保つ働きがあります。また、光を感じる物質であるロドプシンの生成に関与します。

◎ビタミンC

強い抗酸化作用によりレンズの役割をする水晶体の老化を防ぐ働きがあります。

◎アントシアニン

強い抗酸化作用により、視細胞を酸化ストレスから保護します。また、目の健康維持に役立つ可能性がある成分です。

◎ルテイン

ブルーライトや紫外線による刺激から目を守る効果があります。

ロドプシンは光によって分解し、脳に視覚刺激を与える役割を持ちます。ロドプシンの再合成が遅れると、薄暗い場所で見えにくくなったり、目のショボショボ感の原因になります。



◎ビタミンB₁

目から脳への神経伝達機能を正常に保つ働きがあります。

◎ビタミンB₂

角膜の健康を維持し疲れ目による充血の改善や視力維持の働きがあります。

おすすめ一品料理

豚肉とナスのピザ

<1人分>

エネルギー：374kcal たんぱく質：20.9g 塩分：1.9g
ビタミンA：81μg ビタミンB₁：0.76mg ビタミンB₂：0.25mg



材料(2人分)

豚ロース(薄切り) 200g
ナス 80g
ピーマン 1個
ミニトマト 3個
ピザ用チーズ 25g
サラダ油 小さじ1

A [塩 少々
こしょう 少々
片栗粉 大さじ1

B [《ピザソース》 大さじ3
ケチャップ 大さじ1/2
ウスターソース 少々
おろしにんにく 少々

作り方

- ①豚ロースにAを加えて、よく揉み込む。
- ②ナスはヘタをとって5mm幅の輪切りにする。ピーマンはヘタと種を取り除き、横に薄切りにする。ミニトマトはヘタをとり、横に3等分に切る。
- ③ボウルにBを入れて混ぜておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、①を1枚ずつ広げながら重ねていき、円になるように並べる。焼き色が付くまで、中火で焼く。
- ⑤ひっくり返して、③を塗る。②を並べてふたをし、弱火で5分程蒸し焼きにする。
- ⑥全体に火が通ったらピザ用チーズをのせて再びふたをし、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。

豚肉の部位によってビタミンB₁量が違う！

少 [0.51mg] < パラ < ロース < もも [0.69mg] [0.90mg] 多

※100gあたり

ビタミンB₁が多く含まれている豚肉をピザ生地に見立てたレシピとなっています。具材やソースを変えてアレンジも楽しめます♪

ブルーベリースコーン

<1個分>

エネルギー：258kcal たんぱく質：4.7g 塩分：0.3g
ビタミンA：112μg ビタミンB₁：0.07mg ビタミンB₂：0.08mg



材料(8個分)

A [冷凍ブルーベリー 100g
クリームチーズ 80g
オートミール 120g
ホットケーキミックス 200g
無塩バター 80g
牛乳 80mL

作り方

- ①オーブンを180℃で予熱しておく。
- ②バターは常温に戻しておく。
- ③クリームチーズを1cmの角切りにする。
- ④ボウルにAを入れ、切るように混ぜる。そこに牛乳を加えて混ぜる。
- ⑤④に凍ったままのブルーベリーと③を入れて混ぜる。ある程度混ぜたら、丸くまとめる。
- ⑥天板にクッキングシートを敷き、④を置き放射状に8等分する。オーブンで15～20分焼く。

アントシアニンが豊富なブルーベリーを使った一品です。ホットケーキミックスを使うことで、少ない材料で簡単に作れます！サクふわの食感がやみつきになります♪

このコーナーの
担当栄養士
竹屋町店 松井



薬剤師からのミニ情報

このコーナーの
担当薬剤師
本店 武富



～緑内障と薬～

アイフレイルの症状の原因となる視覚障害で最も多いのは緑内障です。
眼圧が上がることによる視神経の障害によって、視野が欠ける病気です。
緑内障の中には、一部の薬との相性が悪く、使うことで悪化してしまう可能性のあるタイプもあります。

緑内障のタイプ

隅角(ぐうかく)という、目の水が流れる通り道が開いているかどうかによってタイプが分かります。「開放隅角緑内障」と「閉塞隅角緑内障」があります。

開放隅角緑内障…日本人で最も多いタイプ。隅角は開いているが、目詰まりを起こすことで眼圧が上がる。徐々に進行することが多い。

閉塞隅角緑内障…隅角が狭い・閉じていることによって眼圧が上がる。眼圧が急上昇することがある(緑内障発作)。

緑内障と薬

閉塞隅角緑内障の場合は、使用すると緑内障の症状が悪化してしまう恐れのある薬があります。特に、「抗コリン薬」と呼ばれる薬は、使用することで隅角がさらに狭くなってしまい、緑内障の悪化を招く可能性があります。

手術やレーザーで緑内障の治療を行うと、これらの薬が使えることがあるため、自分がどのタイプの緑内障なのか、使える薬の制限があるのか、かかりつけの眼科医などに確認しましょう。

抗コリン薬…抗アレルギー薬、睡眠薬、胃腸薬などの一部に使われています。
100種類以上あり、市販薬や検査薬に含まれていることもあるため要注意!

緑内障連絡カード

すずらん薬局では、緑内障の治療をされている患者様で「緑内障連絡カード」をお持ちでない方にはお渡ししています。
カードをかかりつけの眼科等で記入してもらい、受診・来局の際は必ず提示しましょう。
お薬手帳にクリップなどで止めて挟んでおくと、忘れにくいでしょう。

全ての医療機関・薬局・
ドラッグストアで
提示しましょう。

公益社団法人 日本眼科医会		医療機関・薬局(薬剤師)へ	
緑内障連絡カード			
患者様	様	当患者様は、緑内障の治療(経過観察)中です。薬剤処方、検査、手術の際は以下の点にご注意願います。なお、緑内障の病型は変化することがあります。	
医療機関名		●緑内障の病型	●緑内障薬の使用について
住所		☐ 開放隅角	☐ 使用制限はありません
電話番号		☐ 閉塞隅角(虹彩角を含む)	☐ 使用をお控えください
医師名		●虹彩切開術または白内障手術	
記入年月日	年 月 日	☐ 済 ☐ 未	

引用: gankaikai.or.jp

知っていますか?

マイナ保険証

データに基づく
より良い医療
を受けられる

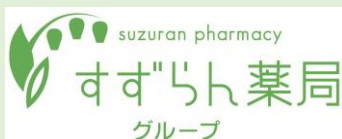


突然の
手術・入院でも
高額支払いが
不要になる

救急時や
災害時も安心!

注目!

お手元の健康保険証の有効期限が切れたあとは、
マイナ保険証か**資格確認書**
で医療機関・薬局にて受付をしてください。



すべての病院・医院の
処方せんを受付致します

LINEで処方せん
受付できます!



お薬手帳機能も
ついてます
詳しくは
スタッフまで

参加
無料

皆様の健康をサポート!

測定会・お薬健康相談 を開催します!



こちらに掲載のイベントは、**高齢者いきいき活動ポイント**の対象事業です

← すずらん薬局の「高齢者いきいき活動ポイント対象イベント」のマークです



ポイント手帳を
お持ちの方は
ご持参ください

8月				9月			
InBody 体組成測定 体重の他、 腕、脚、胴体 などの 筋肉量 や 脂肪の量 も測定できます。				ベジメータ® 野菜摂取量チェック 簡単に過去30日間の 野菜摂取状況 がわかります。			
8/1(土)	15:00~17:00			8/20(木)	15:00~17:00		
大手町店	TEL:082-543-6671	予約制		舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK	
8/6(木)	10:00~16:00			9/8(火)	14:00~16:00		
高須店	TEL:082-273-5010	予約制		舟入店	TEL:082-532-4193	当日参加OK	
8/26(水)	10:00~16:00			9/28(月)	14:00~17:00		
上安店	TEL:082-836-3790	予約制		五日市観音店	TEL:082-943-5521	予約制	
InBody 体組成測定 & 舌圧レベル測定会 ~体とお口の筋力チェック~				InBody 体組成測定 & ベジメータ® 野菜摂取量チェック			
9/10(木)・11(金)	10:00~16:00			9/3(木)	14:00~16:00		
袋町店	TEL:082-244-6467	予約制		船越店	TEL:082-821-3030	予約制	
舌圧レベル測定会 舌で上あごを押す力で、 オーラルフレイル をチェックします。							
8/27(木)	14:00~16:00			9/17(木)	9:00~17:00		
船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK		竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK	
認知機能セルフチェック VR映像のテスト内容を5分程度眺めるだけで、簡単に 認知機能の状態 を測定できます。							
8/29(土)	10:00~12:00			9/7(月)	14:00~16:00		
川内店	TEL:082-831-2800	当日参加OK		海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK	
握力測定会 握力は全身の筋力を表す指標とされています。				9/17(木)	13:00~16:00		
8/3(月)・4(火)	14:00~16:00			認定栄養ケア・ステーション (十日市)	TEL:082-532-8230	当日参加OK	
海田店	TEL:082-516-6880	当日参加OK		物忘れ測定 & 相談会 タッチパネルで質問に答えていき、 物忘れ度 を気軽に チェック することができます。			
8/22(土)	13:00~16:00			9/10(木)	9:00~16:00		
ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK		高須店	TEL:082-273-5010	予約制	
8/26(水)	9:00~16:00			9/17(木)	15:00~17:00		
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK		舟入本町店	TEL:082-294-6281	当日参加OK	
血管年齢測定会 指先の血管の脈度の速さや心拍間の変化から 血管老化度 や 血管年齢 を測定することができます。							
8/26(水)	9:00~17:00			9/16(水)	9:00~17:30		
竹屋町店	TEL:082-241-2207	当日参加OK		吉島店	TEL:082-241-6246	当日参加OK	
血圧測定会 普段から血圧を測っていますか? 正しい測定方法を学びましょう				骨密度測定会 骨密度は 年齢とともに減少 します。 骨密度を測定 して骨の健康を保ちましょう!			
8/25(火)	10:00~12:00			9/26(土)	10:00~12:00		
舟入店	TEL:082-532-4193	当日参加OK		川内店	TEL:082-831-2800	当日参加OK	
お薬相談会 薬について、じっくり聞きたいという方にお勧めです。(お薬手帳があるとスムーズにお話できます)				健康で美しい爪のために ~栄養アドバイスや巻き爪相談します~			
8/24(月)	13:00~15:00			9/19(土)	14:00~17:00		
五日市観音店	TEL:082-943-5521	当日参加OK		本店	TEL:082-545-4711	予約制	
手洗いセルフチェック ~楽しく、正しい、手洗いを学ぼう~				かくれ脱水セルフチェック あなたは かくれ脱水症 ではないですか? 簡単なセルフチェックをしてみよう。			
8/20(木)	14:30~17:00			9/12(土)	13:00~16:00		
高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK		ハーブ薬局	TEL:082-272-6613	当日参加OK	
8/27(木)	13:00~16:00			乳がんのこと ~セルフチェックの方法を知ろう~			
袋町店	TEL:082-244-6467	当日参加OK		9/10(木)	13:00~17:00		
9/30(水)	9:00~16:00			高宮店	TEL:0826-59-0165	当日参加OK	
庚午店	TEL:082-507-0201	当日参加OK		9/26(土)~10/1(木)	9:00~17:00		
ワークショップ 『虫よけスプレー & 紫外線の強さがわかるブレスレット作り』				船越店	TEL:082-821-3030	当日参加OK	
8/8(土)	14:00~17:00			塩分チェック ~8月より、ご希望の方へ容器をお渡しします。~			
本店	TEL:082-545-4711	予約制		9/7(月)~9/10(木)	13:00~16:00		
定員:10名	対象:小学生とお連れの方	参加費:300円		上安店	TEL:082-836-3790	当日参加OK	

* イベントの日程、内容は変更になる場合がございます。
* ご利用のない店舗でも参加できます。気になるイベントがあれば、ぜひご参加ください。

発行元:すずらん薬局グループ(株)ホロン