ホロニクス
健康通信
2026年2月

インテリジェントヘルスケア株式会社
産業保健・健康管理事業部

眼底検査

一般的な健康診断で受ける眼の検査は視力検査です。しかし、これだけでは眼に病気がないかを調べるには不十分です。目の変化は自覚症状がないままゆっくり進むこともあれば、突然現れることもあります。そこで重要になるのが眼底検査です。

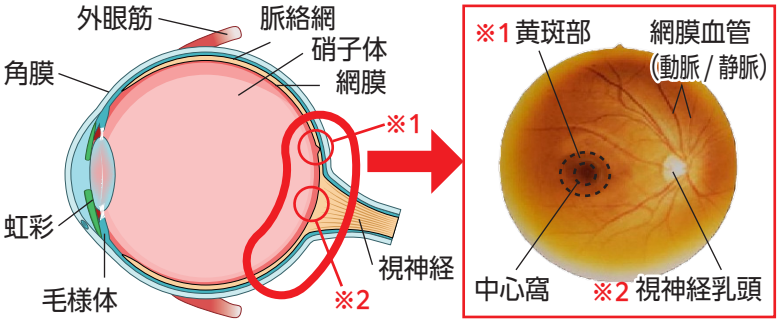
■どんな検査？

眼科を受診した際、眼にライトを当てられた経験がある方も多いと思います。眼底検査は、ライトを使って網膜や視神経、血管など眼の奥の状態をカメラで観察します。普通、血管は外から見ることができませんが、網膜血管だけは外から見ることができます。血管には色々な身体の変化が現れやすく、高血圧、糖尿病、動脈硬化などといった異常を調べる手がかりにもなります。この検査は痛みもないですし、検査を受けるまでのハードルは低いといえるでしょう。

■眼底検査でわかる疾患

●緑内障　（視神経乳頭陥凹拡大）

眼の硬さである眼圧が高い状態が続き、眼と脳をつなぐ視神経乳頭部が障害されることで徐々に視野障害（視野が欠けていく）が広がる病気です。緑内障は日本人の失明する原因の第１位で、40 歳以上の日本人の 20 人に１人が罹患していると推定され、高齢になるほど多くみられます。



治療としては眼圧を下げることが効果的で、薬物治療、レーザー治療、手術治療の３種類があります。一旦欠けてしまった視野が元に戻ることはありません。できるだけ早期に発見し、点眼薬などにより眼圧を下げることによって、緑内障が進行しにくくすることが大切です。

●糖尿病網膜症　（眼底出血）

糖尿病網膜症は糖尿病３大合併症の一つです。糖尿病により高血糖の状態が長く続くと、網膜の血管が弱くなって、小さな出血や浮腫みなどが出てきます。進行すると網膜が浮腫んだり、硝子体に出血したり、網膜剥離を起こすなどして視力が低下し、ついには失明にまで至ることもあります。
糖尿病になってから数年から 10 年以上経過して発症するといわれていますが、自覚症状がないまま進行するため、見えづらいと感じる頃には、かなり悪化しており、視力の回復が難しくなります。
糖尿病の方は、症状がなくても必ず定期的に眼底検査を受けましょう。

●加齢黄斑変性症

加齢により網膜の中心部である黄斑に障害が生じ、見ようとするところが見えにくくなる病気です。ゆがむ、見ようとするところが見えづらい、視野が欠けるなどの自覚症状が出やすいです。日本では 50 歳以上の人の約 1%にみられ、高齢になるほど多くみられます。
比較的最近まで治療法がなかったのですが、近年少しずつ治療法が開発されています。

【参考文献】公益社団法人　日本眼科医会　はたらく人の目を守る眼科検診ハンドブック　https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/kensindaiji.html
日本眼科啓発会議　アイフレイル啓発公式サイト　https://www.eye-frail.jp/
厚生労働省　報道発表資料「職場の健康診断実施強化月間について」　https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_34664.html

■どんな検査？

●視力検査：裸眼視力や矯正視力を測定します。眼がどれだけ見えているかを調べます。

●屈折検査：赤外線を網膜に当て、その反射から眼の屈折度を調べます。画面に気球が映る検査というとピンとくるかもしれません。これによって近視、遠視、乱視の度数、角膜や水晶体の形状が分かります。眼鏡やコンタクトレンズの処方に必要な検査です。

●眼圧検査：目の硬さ（圧）を測定する検査で、目の表面に軽い風を当てて測定します。緑内障やそれ以外の眼科疾患、薬の副作用の発見に役立ちます。

■アイフレイルについて

アイフレイルとは、「加齢による目の不調」の総称です。加齢とともに、眼球は構造的にも機能的にも様々な面で衰えてきます。その状態に何らかのストレスが加わると視覚機能の障害がでてきます。最初は無症状であることも多いのですが、時に見にくさや不快感として自覚することもあるでしょう。その状態を放置していると、更に衰えが進み、見え方の低下を常に自覚するようになります。更に進行し、重度の障害に陥ると回復は難しくなります。

早期に発見できれば適切な予防・治療が可能となり、進行を遅らせたり症状を緩和させることが期待できます。

■セルフチェックツールについて

視野が欠損していたり、ご自身でもチェックできます。「アイフレイル　セルフチェックツール」で検索すると様々なサイトでセルフチェックができます。

セルフチェックで異常を感じた場合は、早めに眼科を受診しましょう。

■眼と労働災害

眼の見えにくさを放置していると、私生活だけでなく、仕事にも影響が出ます。

令和４年の厚生労働省の調査によると、休業４日以上の労働災害原因の１位は転倒によるもので、全体の 27%にのぼります。また、転倒労働災害による平均休業見込日数は 48 日と長期間にわたっています。視力に関しては、視力 0.5 未満の人は、それ以外の人と比較して転倒リスクが 13.9 倍になるとの報告もあります。

一方で、視力検査や眼科疾患の治療をした人は、治療をしていない人に比べて転倒リスクが 83%低下することも判明しています。このように、眼が見えにくい状態のまま働いていると転倒や作業ミス、安全の確認不足につながる可能性があります。

人間ドックなどで眼底検査の異常を指摘された場合は早めに眼科を受診しましょう。

日本眼科医会では、40 歳を過ぎたら定期的な眼底検査を推奨しています。

40 歳を境に眼科疾患（緑内障や黄斑疾患など）の発症率が上がることが理由ですが、定期検診により早期発見・早期治療ができれば視力を維持できる可能性が高まります。１年に１回の定期検診を受けることで、将来的な眼の疾患を防ぐことにもつながります。

また、眼科疾患に影響する持病（糖尿病や高血圧など）がある場合や、眼科疾患の既往歴がある方は、医師の指示に従い頻度が変わることもあるため、まずは主治医に相談しましょう。

■内容に関する問い合わせは　産業保健・健康管理事業部　TEL:06-6312-5000（代表）　インテリジェントヘルスケア株式会社