

# 働く人の「見えにくい」を放っておかないで!



**はっきり**

**見える方 OK**

**あざやか**

**広い視界**

自分では  
気づきにくいが

➔

加齢などで  
見え方が変化

**ぼんやり**

**目の病気かも?**

**かすむ**

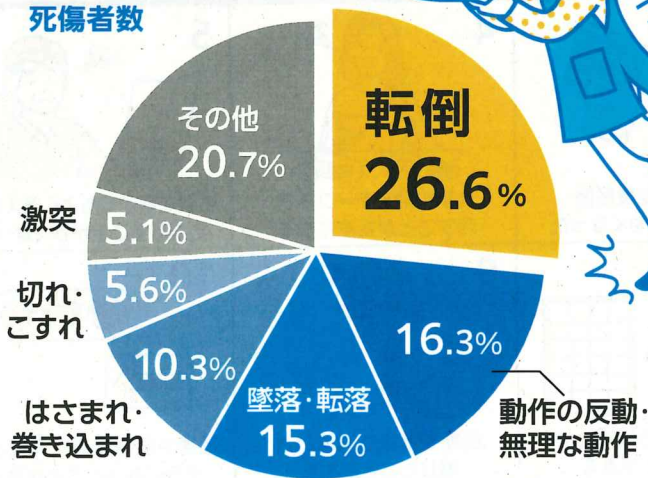
**狭い視界**

## 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)

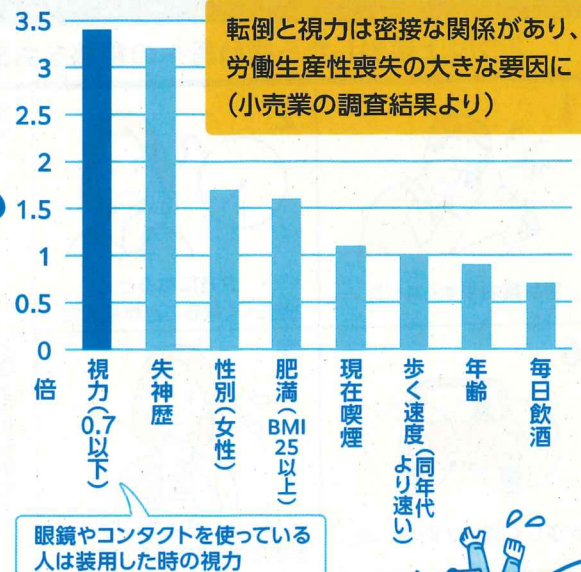
休業4日以上の  
死傷者数



出典:厚生労働省 労働災害発生状況(2023)

視力0.7以下の転倒災害は

**3.4倍**



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？

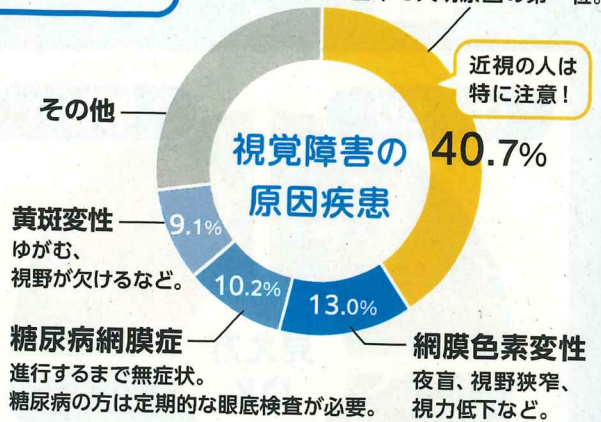
## 視力検査だけではわかりません

### 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！

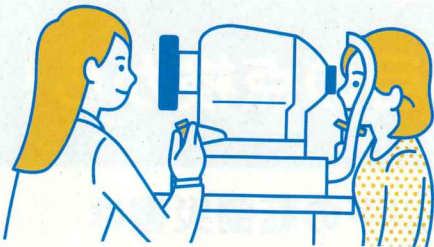
視覚障害の原因の80%以上が眼底の疾患です。機能回復ができないものも多く、早期発見が大切ですが、初期は視力が下がらず自覚がないことが大半です。眼底検査なら早期に眼底の病気を見つけることができます。



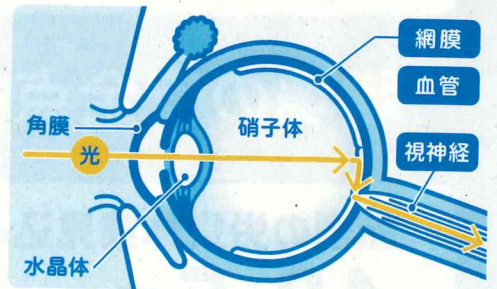
年1回、眼底検査を！

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ことが増えた</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>  |

