**白内障 進行度セルフチェックリスト（超詳細版）**

**【使い方】**

✅ **各質問に答えて、当てはまるものにチェックを入れてください。**  
✅ **合計スコアを計算して、自分の進行度を確認しましょう。**  
✅ **スコアが高いほど、白内障の進行が進んでいる可能性があります。**

**1. 視界の変化（視力・見え方）**

| **質問** | **はい（2点）** | **どちらでもない（1点）** | **いいえ（0点）** |
| --- | --- | --- | --- |
| 最近、視界がぼやけることが増えた | ☐ | ☐ | ☐ |
| 以前よりも細かい文字が読みづらくなった（新聞・スマホ） | ☐ | ☐ | ☐ |
| 近くは見えるが、遠くのものが見えにくくなった | ☐ | ☐ | ☐ |
| 両目を使っても、物がかすんで二重・三重に見えることがある | ☐ | ☐ | ☐ |
| 視力が急に落ちた、またはメガネを変えても見えにくい | ☐ | ☐ | ☐ |

**2. 光に対する反応（まぶしさ・暗所視力）**

| **質問** | **はい（2点）** | **どちらでもない（1点）** | **いいえ（0点）** |
| --- | --- | --- | --- |
| 昼間や明るい場所で、まぶしさを強く感じるようになった | ☐ | ☐ | ☐ |
| 夜間の運転時、対向車のライトがまぶしく感じる | ☐ | ☐ | ☐ |
| 暗い場所での視力が落ちたと感じる | ☐ | ☐ | ☐ |
| 明るい部屋から暗い部屋に入ると、目が慣れるまで時間がかかる | ☐ | ☐ | ☐ |
| 逆光（太陽や強い光）で、物がよく見えなくなることがある | ☐ | ☐ | ☐ |

**3. 色の見え方の変化**

| **質問** | **はい（2点）** | **どちらでもない（1点）** | **いいえ（0点）** |
| --- | --- | --- | --- |
| 以前よりも、物の色が黄色っぽく（または茶色っぽく）見える | ☐ | ☐ | ☐ |
| 白いものが少し暗く、くすんで見える | ☐ | ☐ | ☐ |
| 赤や青などのはっきりした色が、鮮やかに見えなくなった | ☐ | ☐ | ☐ |
| テレビやスマホの画面の色が、以前と違って見える気がする | ☐ | ☐ | ☐ |

**4. 日常生活への影響**

| **質問** | **はい（2点）** | **どちらでもない（1点）** | **いいえ（0点）** |
| --- | --- | --- | --- |
| 料理中、包丁で切るときに食材の輪郭がぼやけて見えることがある | ☐ | ☐ | ☐ |
| 外を歩くとき、階段や段差が見えづらくなった | ☐ | ☐ | ☐ |
| 本や新聞を読むとき、以前よりも目を近づけることが多くなった | ☐ | ☐ | ☐ |
| 運転中、標識や信号が見えづらいと感じることがある | ☐ | ☐ | ☐ |
| 顔の識別がしにくくなり、人の表情がぼやけて見えることがある | ☐ | ☐ | ☐ |

**5. 眼科での診断・自覚症状**

| **質問** | **はい（2点）** | **どちらでもない（1点）** | **いいえ（0点）** |
| --- | --- | --- | --- |
| 眼科で「白内障の可能性がある」と言われたことがある | ☐ | ☐ | ☐ |
| 片目を閉じると、もう片方の目がかすんで見える | ☐ | ☐ | ☐ |
| 目をこすったり、涙を拭いても、視界が改善しない | ☐ | ☐ | ☐ |
| メガネの度数を変えても、見え方が改善しない | ☐ | ☐ | ☐ |

**【診断結果】合計スコアを確認！**

✅ **合計 0〜5点 → 軽度（初期段階）**  
→ まだ白内障の進行は緩やかですが、予防を意識しましょう。  
**紫外線対策や食生活の改善が効果的です。**

✅ **合計 6〜15点 → 中度（進行中）**  
→ 白内障が進行し始めている可能性があります。  
**眼科の受診をおすすめします。**  
進行を遅らせるために **生活習慣の改善** を心がけましょう。

✅ **合計 16点以上 → 重度（手術の検討が必要）**  
→ **視力の低下が進んでおり、日常生活への影響も大きい状態です。**  
眼科での診察を受け、手術の適応について相談しましょう。

**【重要】眼科受診の目安**

**以下の項目に1つでも当てはまる場合は、すぐに眼科を受診してください。**

☑ **視力が急に低下した（メガネでも改善しない）**  
☑ **夜間運転ができないほど光がまぶしく感じる**  
☑ **物の色が変化して見える（黄色・茶色がかっている）**  
☑ **段差や階段が見えづらく、つまずくことが増えた**  
☑ **目をこすっても視界が改善しない**

**白内障は、進行するまで気づきにくい病気です。**  
「まだ大丈夫」と思わず、気になる症状があれば **早めにチェック＆眼科受診を！**

**📌 まとめ**

* **このチェックリストで、白内障の進行度をセルフ診断できる**
* **スコアが高いほど、白内障の進行が進んでいる可能性がある**
* **中度以上なら、眼科での診察を検討するのがベスト**
* **重度の場合は、手術を視野に入れるべき段階**