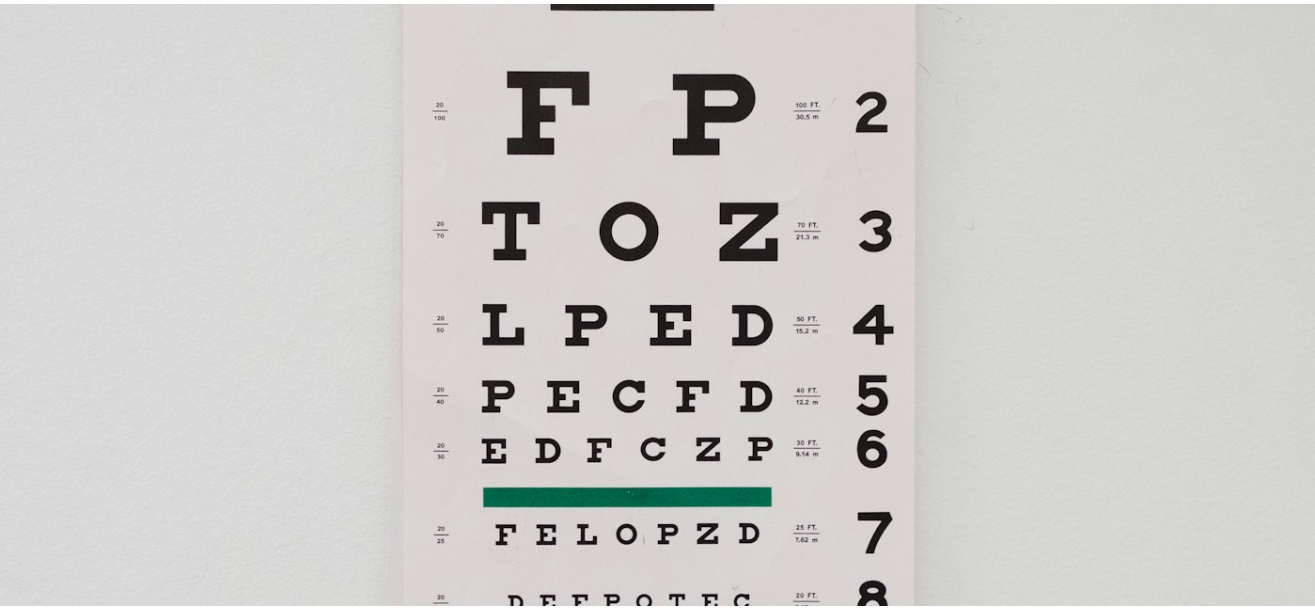
目の検査はどのくらいの頻度で受けるべき？

間隔を決める年齢と危険因子の基準、精密検査で実際に行われること、そしてスマートフォンのアプリが本当に役立つ場面。

著者: Lubor Šimůnek • 公開日: November 8, 2026 • 生産性

オンライン版: https://appstoryo.com/ja/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked



目の検査をどのくらいの頻度で受けるべきかは、年齢と危険因子で決まります。米国眼科学会は、目が健康で40歳未満の成人には5〜10年ごとの精密検査、65歳以上には1〜2年ごとの検査を示しています。Sight Check: Eye Chart Gameは、その受診の間の年月を埋めるためのiPhoneとAndroid向け無料アプリです。

開示: *AppStoryo*は*Sight Check: Eye Chart Game*を開発しているスタジオが運営しています。以下の比較は誰でも検証できる基準に基づき、実在する代替アプリを名前で挙げています。

この間隔は臨床上の答えです。実際の難しさは、受診と受診の間の年月に起きた変化に気づくことで、Sight Check: Eye Chart GameはまさにそのためにApp Storeにあり、Google PlayにはSight check gameがあります。

目の検査はどのくらいの頻度で受けるべき？

成人のほとんどは三つの数字で足ります。米国眼科学会は、目が健康で40歳未満の成人には5〜10年ごとの精密眼科検査、コンタクトレンズ使用者には毎年の専門医受診、65歳以上には1〜2年ごとの検査を勧めています。残りはすべて、この三つの数字に対する調整です。

学会は間隔ではなく固定の節目も設けています。症状がなくても40歳までに一度、目の病気の初回スクリーニングを受けることです。病気の初期徴候や視力の変化はその年齢から始まることが多いからです。2026年4月30日公開のそのページは、この一歩を45歳のマンモグラフィや大腸検査にたとえています。

推奨される間隔はなぜ年齢とともに短くなる？

視力を奪う病気が年齢に依存し、しかも静かに進むからです。米国国立眼研究所は、60歳を超える人、40歳を超えるアフリカ系米国人、緑内障の家族歴がある人に、1〜2年ごとの瞳孔を広げた検査を勧めています。目の病気を早期に見つける方法はそれだけだからです。

静かに、が決定的な語です。緑内障、糖尿病網膜症、加齢性マクロパチーは、自覚できる症状なしに進むことがあり、最初に奪われるのは多くの場合周辺視野で、脳がそれを黙って埋めてしまいます。欠損がはっきり分かる頃には、治療で最も多くの視力を守れる時期は過ぎているのが普通です。

どの危険因子が間隔を短くする？

四つあり、年齢表を調整するのではなく無効にします。糖尿病または高血圧の人は、米国国立眼研究所によれば大半が少なくとも年1回の瞳孔を広げた検査を必要とします。目の感染、けが、眼痛、急に現れた飛蚊症や光視症の場合、学会の指示は次の予定を待たずに今すぐ眼科医に電話することです。

最も見落とされる因子はコンタクトレンズです。レンズは一日中角膜の上に乗るため、学会は使用者に年齢に関係なく毎年の専門医受診を定めており、5〜10年という間隔は当てはまりません。目の病気の家族歴も同じで、すでに治療中の病気があれば、担当眼科医の予定が上記のすべての規則に取って代わります。

精密眼科検査では実際に何が行われる？

文字を読むだけではまったくなく、それこそどのアプリも代わりになれない本当の理由です。米国オプトメトリー協会は、本人と家族の既往歴、遠見と近見の視力、角膜曲率を測るケラトメトリー、フォロプターによる屈折検査、両眼の協調の検査、そして瞳孔を広げた状態での目の健康評価を挙げています。学会は受診時間を45〜90分としています。

米国国立眼研究所は、多くの人が無用に恐れる点を補っています。眼圧の測定は空気の一吹きか軽く触れるだけで痛みはなく、一方で点眼薬は数時間、視界をぼやけさせ光に敏感な状態にします。だからサングラスを持参し、帰りは別の人に運転してもらうよう勧められています。

アプリは受診すべき時期を教えてくれる？

変化を知らせることはでき、それは実際に意味のある役割です。iOS版のSight Check: Eye Chart Gameは2026年7月15日のバージョン1.0で、54.8 MB、iOS 14.0以降、無料、ゲーム・パズル・ユーティリティに分類され12歳以上向けです。画面から離れて小さくなっていく文字の列を声に出して読む、視力表の形をしたゲームです。そして正直な限界は、売る物を持たない機関が公表しています。

> The app does not replace the need for regular eye checks by an eye care professional, even if your vision is good.

この一文は世界保健機関がWHOeyesのために自ら公開しているApp Storeの説明文からの引用で、このページのすべてのアプリに当てはまります。Google Playで2026年7月20日に更新されたSight check gameはiOS版より先へ進み、3項目・5項目・8項目のQuick、Standard、Comprehensiveという流れを備え、視力、Landolt環とSnellenのE、色票、乱視、Amsler格子、コントラストを扱い、結果は端末内に残ります。

視力チェックのアプリは結局どれを使うべき？

機関としての出自を求めるならWHOeyes

- 世界保健機関、無料、2026年8月18日のバージョン2.6.5、18.1 MB、iOS 15.6以降、App Storeで32言語。
- 説明文では8歳以上の誰にでも適するとされ、正確さは二つの研究で検証されたと書かれています。ここに挙げたどの一般向けアプリも並べない点です。

誰にも暗記できない視力表が必要ならEye Chart HD

- Dok LLC、無料で追加の視力表は月額2.99ドルのサブスクリプション、2024年11月15日のバージョン3.0、30.5 MB、iOS 12.0以降、2010年7月からストアにあります。
- 並びを無作為化できるSnellen表とSnellenのE表で、家庭での自己検査ではなく患者の振り分け向けに作られています。

眼科の仕事に関わっているならEye Handbook

- Cloud Nine Development LLC、無料、2026年10月15日のバージョン10.4.3、480.4 MB、iOS 16.0以降、米国での1,159件の評価で4.80。
- 視力計算機を備えた臨床リファレンスで、480 MBという容量はその幅広さの代価です。

受診の合間に家族で使える後押しが欲しいならSight Check: Eye Chart Game

- 両ストアで無料、アカウントなし、広告や解析のSDKなし、結果はすべて端末内に保存されます。
- ここで唯一まずゲームとして設計されており、Android版では音声案内の流れと利用者ごとの別個のプロフィールがあります。

スマートフォンが向いていないのはどんな場合？

判断がその数値に左右されるときです。米国オプトメトリー協会の2016年6月16日の見解表明は構造的な反論を述べています。一般向けの視力検査は検査の一要素である屈折検査だけを置き換えるもので、屈折検査だけでは眼鏡やコンタクトレンズを処方するのに足る情報を持たない、というものです。そこで使われた比喩は、据え置き機で測った血圧です。

三つの場面がそれを具体化します。変化しつつある屈折そのものが、どの文字表も見つけられない目の病気や全身疾患の症状であることがあります。処方には点数ではなく実測の適合が必要です。そして運転免許や就業の視力基準は、測られた距離で認証された視力表によって満たされます。Sight check gameとそのiOS版は、受診を予約させるものだと考えてください。

目の検査の頻度：よくある質問

成人は目の検査をどのくらいの頻度で受けるべき？

目が健康で40歳未満なら、米国眼科学会は5〜10年ごとの精密検査で足りるとしています。65歳からは1〜2年ごとを勧めます。コンタクトレンズ使用者は年齢に関係なく毎年専門医を受診し、糖尿病や目の病気の家族歴がある人は自分の担当医が決めた予定に従います。

視力が良いと感じていても検査は必要？

必要です。40歳でのスクリーニングの意味はまさにそこにあります。学会は症状がなくても勧めており、目の病気の初期徴候はその頃に現れることが多いからです。米国国立眼研究所も、多くの目の病気には症状も警告の兆しもまったくないと注意しています。よく見えることは目が健康な証拠にはなりません。

子どもの目はどのくらいの頻度で検査する？

間隔ではなく日程で決めます。学会は保護者に、米国小児眼科斜視学会と共同で作成した小児の視覚スクリーニング指針を示しています。そこでは出生から十代までの検査時期が定められ、スクリーニングを精密検査に切り替えるべき時点も示されています。

精密眼科検査はどのくらいかかり、痛みはある？

学会は45〜90分を超えるべきではないとし、一部は診療所の職員が担当することもあるとしています。米国国立眼研究所は眼圧測定も含めて検査は簡単で痛みがないとしつつ、瞳孔を広げた後は数時間、視界がぼやけ光に敏感なままだと注意しています。

アプリは眼科の検査の代わりになる？

なりません。アプリ自身がそう述べています。世界保健機関のWHOeyesの説明文は、視力が良くても眼科の専門職による定期的な検査の必要を置き換えるものではないと明記し、Sight Check: Eye Chart GameのGoogle Playの説明文も、自らを医学的診断や認証された臨床用視力表ではなくスクリーニングと自己認識の道具だと記しています。

糖尿病の人はどのくらいの頻度で目の検査が必要？

少なくとも年1回です。米国国立眼研究所は、糖尿病または高血圧のある人の大半が少なくとも年1回は瞳孔を広げた検査を必要とするとし、具体的な間隔は自分の担当医に確認するよう求めています。糖尿病網膜症は、この検査が視力に達する前に捕まえるために存在する病気の一つです。

Sight Check: Eye Chart Gameは結果をどこかに保存する？

しません。App Storeの説明文では結果は端末内に残るとされ、Android版のGoogle Playのデータセーフティの記載では、データは収集されず第三者とも共有されないと宣言されています。アカウントもなく、広告や解析のSDKもないため、結果はプロフィールではなく端末内の記録です。

自宅での結果が前回より悪かったらどうする？

測定値ではなく合図として扱ってください。二回の試行の差は、目のせいと同じくらい画面の明るさ、距離、映り込み、単なる疲れからも生じます。急な飛蚊症、光視症、痛み、急激な変化があれば、学会の指示は次の予定を待たずに今すぐ眼科医に電話することです。

引用形式: Lubor Šimůnek (2026). 目の検査はどのくらいの頻度で受けるべき？. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/ja/blog/how-often-should-you-get-your-eyes-checked
© 2026 lapnito.cz s.r.o.