



こんにちはは保健婦です

保健センター
82-5726

166

「眼にも忍び寄る生活習慣病!」



眼の生活習慣病には白内障・緑内障・糖尿病性網膜症などがあります。これらの病気は他の内科的な病気と同様早期発見・治療が重要です。
そこで今回は眼について考えてみましょう。



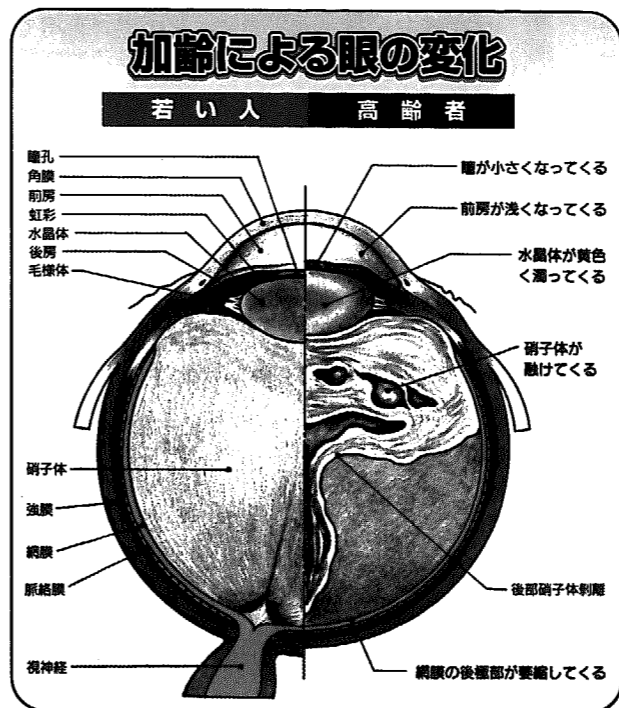
問題!
どれが正しいでしょうか?
Q.1. 眼の老化は
①幻覚がある ②焦点が合わない
③光の感度が鈍くなる
ことによって自覚することが多いです。
Q.2. 白内障は眼の
①感染症 ②合併症 ③老化現象
です。
Q.3. 中途失明の原因の第1位は
①糖尿病性網膜剥離
②緑内障
③白内障
です。

起きている眼の変化
昔から、老眼は老化を自覚する第一歩と言われてきました。特に目をよく使う現代人には、眼の老化は自覚されやすいのですが、眼の老化は老眼(水晶体が弾力を失っている)で焦点が合う(近く)だけではありません。実際に下図のような変化が起きている。

老化に伴うさまざまな眼の病気
加齢による病気で最も多いのが水晶体が濁る白内障です。眼の老化現象といえるもので、歳をとれば遅かれ早かれ誰もが白内障になります。
本来無色透明の水晶体が、その成分であるたんぱく質の変性等によって白く濁ってきます。その原因は①老人性(加齢)のもの②糖尿病によるもの③先天性のもの④外傷性のものなどです。
白内障の多くは老化によるもので、特効的な治療があるわけ

ではありません。様子を見ながら日常生活に支障が出る時に手術することが多いようです。
しかし、中には老化だけが原因でないこともありますので、症状がある人は早めに診てもらいましょう。
こんな症状に注意
①すりガラスを通して見ているようにかすんで見える
②屋外は眩しくて見えにくい、屋内は良く見える
③暗くなると見えにくくなる
④遠くが見えつらいが、近くが良く見える

糖尿病の約20%の人が
今は、10人に1人が糖尿病、5人に1人が糖尿病の境界型が疑われると言われている世の中です。
糖尿病が原因で網膜血管が弱くなり、血管に詰りができたり、閉塞して出血したりすることがあります。



加齢による眼の変化
若い人 高齢者
元来眼は2つあるため、片方に症状が出ていても、意外に気づかないことがあります。
そのため、40歳を過ぎたら定期的に

糖尿病の疑いがある人は、きちんと管理しないと網膜症を起す恐れがあります。現在、600万人にわたって起きている患者のうち、約20%~200万人が重症の網膜症にかかっており、日本人の失明原因の第1位はこの糖尿病性網膜症によるものです。
主治医のもとで血糖をコントロールすると共に、視力に問題がなくても年2回ほどは眼の検査を受けましょう。

- セルフチェック**
- ①全体がかすんで見える
 - ②一部分が見えなくなったり、視野が欠ける
 - ③中心だけが見えにくい
 - ④急に見えなくなる
 - ⑤目の前に黒いものが見える
 - ⑥目の前を光が走る

現代はテレビ・パソコン等の普及で、とても目を酷使する時代です。眼の休養のためにも長い時間見ないことや睡眠をしっかりとるなど休める時間を作ることが大切な予防ではないでしょうか。

①:80 ②:20 ③:70:10 ④:50:20:6

「かぜ」をひいたときは こんな食べ物を

気温が低く空気の乾燥しているこの時期、かぜやインフルエンザにかかる人が増えます。予防として、日ごろから睡眠や休養を十分にとって疲れやストレスをためないようにするとともに、栄養バランスのとれた食事を心がけたいものです。

かぜの予防にとりわけ有効な栄養素は、ビタミンAとC。ビタミンAはかぜのウィルスの侵入口となるのどや鼻の粘膜を丈夫にします。Aの多い旬の青菜、カボチャ、ニンジンなどをたっぷり食べましょう。予防だけでなく、かぜの回復にも欠かすことのできないのがビタミンCです。ウィルス感染に対する免疫力を高め、ウィルスによって損なわれた細胞の修復や再生に役立ちます。ビタミンCの多い野菜としては、ブロッコリー、レンコンがおすすめ。果物では、カキとミカンがビタミンAとCの両方を含む優れたものです。

かぜをひいてしまったという人は、温かく、水分の多い食事を。熱があるときは、温かい食事が発汗を促して熱を下げる役割を果たし、水分の多い食事が汗で出た分を補充します。食欲がないときは、くず湯、温めた牛乳やホットココア、おかゆなどを。様子を見て、青菜やタマゴを入れたおじややうどんなど、消化がよく、のど癒しのよいものを摂るといいでしょう。のどが痛くせきが出るのは、粘膜が荒れている証拠ですから、刺激性の強いもの、熱いもの、固いものはひかえましょう。

Dental healthy Kids

やまおか たかひろ
山田魁都くん
(和納11区)

たけうち めい
竹内萌衣ちゃん
(和納6区)

もり ゆき
森 結子ちゃん
(和納4区)

かじわら りさ
梶原瑠華ちゃん
(岩 童)

なかむら りく
中村 陸くん
(和納6区)

わたなべ りな
渡邊友理ちゃん
(石 瀬)

わだ りこ
和田舞子ちゃん
(石 瀬)

やまむら なおき
田村直也くん
(和納三田)

やまざき なつき
山崎 夏乃ちゃん
(夏 井)

このコーナーでは、3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(1/18健診より)
(写真を希望される方は保健センターまで)

2月は児童手当の支払月

現在、児童手当・特例給付及び就学前特例給付を受給している人は、今月8日、指定された金融機関口座に、振り込まれますのでご確認ください。

住民課・児童福祉係 ☎82-5712

平成14年4月から国民年金の 保険料の納付先が変わります

現在、国民年金保険料は、市町村に納付していただいておりますが、地方分権の事務見直しにより、平成14年4月からは、国(社会保険庁)に納めていただくことになります。これに伴い、役場の国民年金係の窓口を通じての納付はできなくなります。

※現在、口座振替により国民年金保険料を納付されている方は、引き続きご利用いただけます。口座振替を利用されている方には、平成14年2月~3月にかけて「口座振替開始(確認)通知書」が送付されますので、平成14年4月以降の振替口座等を確認してください。内容に変更がなければ手続きは必要ありません。

※なお、平成13年度分の国民年金の保険料については、平成14年4月30日までの間は、市町村の発行した納付書で納めることができます。

国民年金からの
お知らせ

..... 住 民 課

☎ 82-5712