

## 今月のテーマ 目の病気



目は「心の窓」といわれています。加齢によって次第に調節機能が低下し、近くのものが見えにくくなります。この状態は老視（いわゆる老眼）といい、メガネで簡単に矯正することができます。しかし、それ以外にも、中高年になるとさまざまな目の病気が起こりやすくなります。

- **老人性白内障**…レンズの働きをする水晶体がにごってしまった状態  
水晶体の中にはたんぱく質を多く含む透明な液体が入っているが、加齢などの影響でこのたんぱく質がとけにくくなり、水晶体が変質・変色してにごりが生じる。  
症状：①物がかすんで二重三重に見える  
②戸外や逆光が今まで以上にまぶしく感じられる  
③暗いところの視力が低下する  
④一時的に近くのものが見えやすくなる
- **緑内障**…何らかの原因で視神経が障害を受け、物が見える範囲（視野）が狭くなる病気  
眼圧の上昇が原因のひとつと考えられているが、日本人の場合、緑内障患者の約6割は眼圧が正常との調査結果がある。  
症状：眼精疲労  
虹視症（電灯を見ると周りに色の輪が見える）  
視野欠損（見えるはずのものの一部が見えない）
- **飛蚊症**…目の前にゴミのようなものが浮遊して見える。  
軽度の症状は60歳以上の約3割に起こるといわれている。老化現象のひとつ。
- **光視症**…黒っぽい斑点の数が増えて見えたり、目の中でピカピカ光が見える。
- **加齢黄斑変性**…ものがゆがんで見える、見ているものの中央部分が欠けて見えない、視力低下など。
- **糖尿病性網膜症**…初期は無症状だが進行すると失明する。

※急に視力が落ちたり、視野欠損を生じた場合には、出血や網膜剥離の可能性がありますから、ただちに眼科医の診察を受けましょう。  
※町の健診でも視力検査と眼底検査（40歳以上）を行っています。

～町の保健事業を紹介しまぁ～

## ゲンキ城里★びっく・あっぷ!!

ゲンキな城里町にするために、保健師が皆さんの健康づくりのお手伝いをしています。



今月のびっく・あっぷは「**予防接種**」です。皆さん、お子さんの予防接種はお済みですか？  
今回、麻疹（はしか）や百日咳の流行がニュースで報道されました。流行する前の予防を心がけていきましょう！

### 麻疹・風疹

**第1期**：1歳以上2歳未満の1年間に1回

**第2期**：5歳以上7歳未満で小学校入学前の1年間に1回  
（個別接種ですので、各自医療機関に申し込んでください）

※予防接種について分からないことがありましたら、保健師までご相談ください。

接種医療機関	曜日	受付時間	電話番号
石塚地方病院	月、水、木、土	午後2時～5時	029-288-3121
城北病院	水	午後2時～5時	029-288-2121
せつクリニック	月	午後2時30分～2時45分	029-288-6811
広沢クリニック	火	午後1時30分～2時	029-288-7651
四倉医院	月～土 (水・土は午前のみ)	午前9時～正午 午後1時45分～5時30分	029-288-2177
しらベクリニック	月、水、金	午後2時～2時30分	029-240-9800
七会診療所	月、火、木、金、土	午前8時30分～11時30分 午後2時～4時30分	0296-88-2012

■「つどいのひろば」7月の予定…7月4日(水)・17日(火)・19日(木)

問合せ **健康福祉課** (城里町常北保健福祉センター内)  
☎ 029-240-6550 (直通) ☎ 029-288-3111 (代表) 保健師まで

次回、8月号のまごころ通信は「子宮がん」についてです。