

気になる目の症状ありませんか？

目にもいろいろな病気があります。今回は、代表的な病気を3つ紹介します。

白内障とは？

白内障は、目の「水晶体」が濁る病気で、大きく分けると「先天性白内障」と「老人性白内障」があります。老化によるものも多く、60才を過ぎるとほとんどの人が発症すると言われています。「うす暗い所では異常はないのに、外や明るいところでは見にくい」「徐々に視力が低下して、目がかすんでいく気がする」。このように白内障は、目がかすんだりまぶしくみえるのが最も多い症状です。また、白内障の症状として、映像が二重、三重に見えたり、屈折力が増すことで、近くのものがかえってくつきり見えることがあります。いったん白内障が進行して水晶体が混濁すると薬などで元の透明性を回復することはできません。したがって、白内障が進行した場合手術以外に視力を回復する手段はありません。白内障が軽

網膜はく離とは？

網膜はく離は、網膜に破れ(網膜裂孔)が生じて眼球の内壁から剥がれる病気です。初期症状は飛蚊症(ゴミのようなものが見える)で、次いで視野欠損、視力低下を起します。光視症(光が飛んでいるように見える)を伴った場合や、目にカーテンがかかったように視野の一部が欠ける症状を伴っている人は、既に網膜はく離が起きている状態と考えられるので、急いで受診しましょう。

緑内障とは？

見える範囲(視野)が狭くなる症状が最も一般的ですが、初期は視野障害があっても全く自覚しないことがほとんどです。急激に眼圧が上昇した場合は眼痛・充血・目のかすみのほか、頭痛や吐き気を自覚することもあります。多くの場合、病気の進行は緩やかなの

で、かなり進行するまで症状に気付かないこともあります。放置しておくと、失明する確率が高い病気です。そのため、40歳以上の方で、家系に緑内障の方がいたり、近視の方は特に定期的に検査を受けることをお勧めします。

このほかにも、いろいろな眼の病気がありますが、症状があらわれたときは一度受診をしてみましよう。また、眼には細い血管が多いため、血管の障害が出やすいといわれています。高血圧や、糖尿病の方は年に一度は検査をすることを勧めます。

これらの病気の進行予防には生活習慣改善とバランスの良い食事が大切です。特に、豚肉、ウナギ、レバー、豆類、玄米、ゴマ、サンマ、カレイ、納豆などに多く含まれるビタミンB1やB2は、不足すると目が疲れやすくなるといわれています。サツマイモやブロッコリー、ホウレン草などに含まれるビタミンCはストレスからくる目の疲れを防ぐといわれています。

目のためにも、バランスの良い食事を心がけましょう！
役場保健福祉課健康推進グループ

機能訓練室からご紹介

今月は、機能訓練室に通う仲良し3人をご紹介します。
「以前は杖を使っていたけれど、今はなんとか杖なしで歩けるようになりました。機能訓練室に通ってからはやる気が出て、仕事も楽しくなりました」と話すのは現役理容師の矢田さん(82歳)。「今年も去年よりも畑仕事が楽にできています。外出するのがあまり得意ではありませんでしたが、今はみんなに会えるのが楽しみです」と里見さん(73歳)。また、昨年骨折し入院した経験を持つ三浦さん(76歳)は、「機能訓練室の利用を続けられたのは、友達がいたからです。以前は一人で通って挫折しました。一人暮らしの私でも遠い病院に通わずにリハビリができて良かった」と笑顔で話します。

3人は昨年、機能訓練室で実施している介護予防事業の「パワーリハビリテーション(筋力向上プログラム)」に3カ月間参加したのをきっかけに仲良くなったそうです。教室終了後は、毎週金曜日に行なわれるチャェアピクス(椅子に座

りながらできる運動)のレッスンに声をかけ合って継続参加しています。
運動を継続するのは大変です。しかし仲間と一緒に続けられるかもしれません。あなたもお友達と一緒に機能訓練室に通ってみませんか。
※ご本人の希望により姓のみのご紹介とさせていただきます。

苫小牧市夜間休日急病センター(内科・小児科のみ)

曜日	受付時間	(住所) 苫小牧市旭町2-9-2 (電話番号) 0144-35-0001
月曜日～金曜日	19:00～翌朝7:00	4月1日から旧苫小牧保健所後に新設・移転しています。※休日は当番医のほかに、急病センターも診察を受け付けています。
土曜日	14:00～翌朝7:00	
日曜日	9:00～翌朝7:00	
年末年始(12/31～1/3)	9:00～翌朝7:00	

★「苫小牧市医師会ホームページ」にも休日当番医表を掲載しています。
<http://www.toma-med.or.jp/>
また、携帯電話でも休日当番医のWebサイトにアクセスできます。
携帯電話用 URL <http://www.toma-med.or.jp/phone/>
※ご利用の携帯電話の種類によっては、うまく表示できない場合がありますのでご了承願います。

★保健福祉課は総合ケアセンター「ゆくり」内(〒26-7871)に、子育て支援センター「ゆうゆう島」は京町保育園内(〒27-2438)にあります。

ほけんの掲示板 8月

乳児健診

とき 5日(木)
3～6カ月児 13:30～13:50
9～12カ月児 13:00～13:20
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 H21.2.4～5.5生まれ(3～6カ月)またはH20.8.14～11.5生まれ(9～12カ月)のお子さん
持ち物 母子手帳、バスタオル
*3～6カ月のおさんはアンケートとBCG問診票も必要です。押印の上持お持ちください。
*9～12カ月のおさんは歯科相談も行ないます。歯ブラシをお持ちください。

離乳食講習会

とき 27日(木)10:00～13:00ころ
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 H21.2.14～5.5生まれ(3～6カ月)の乳幼児健診受診後のお子さんと保護者
持ち物 母子手帳、筆記用具、エプロン、手ふきタオル、赤ちゃん用スプーン
申し込み 19日(木)までに保健福祉課健康推進グループへご連絡ください。



両親教室

とき 10日(月)18:30～20:30
ところ 総合ケアセンターゆくり
対象 妊婦さんとパートナー
持ち物 母子手帳、筆記用具
申し込み 8月5日(木)までに保健福祉課健康推進グループ(保健師)へお申し込みください。

二種混合予防接種

とき 3日(月)、4日(火)
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。
受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30です。
対象 小学校6年生(二種とは、ジフテリアと破傷風のワクチンを混合したものです)
持ち物 母子手帳、印鑑

三種混合予防接種

とき 17日(月)～21日(金) ※20日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを行ってください。**受付時間** 9:00～11:30、14:00～16:30です。
対象 ①1期初回～初めての場場合には、生後3カ月～12カ月までが標準的な接種年齢となります。1期初回を1回以上接種して、生後12カ月を越えている場合は48カ月までできるだけ終了してください。
②1期追加～1期初回接種(3回)終了後、12カ月～18カ月までできるだけ終了してください。
※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 母子手帳、印鑑

MR混合(麻しん・風しん)予防接種

とき 24日(月)～28日(金) ※27日(木)午後は休診です。
ところ あつまクリニック
受け付け 接種希望当日に保健福祉課で受け付けを済ませてください。
受付時間 9:00～11:30、14:00～16:30です。
対象 ①生後12カ月～24カ月のお子さん
②平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれのお子さん(小学校就学前の1年間にあたるお子さん)
③中学1年生(平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれの方)
※上記以外の場合は保健師にご相談ください。
持ち物 ①②の方…母子手帳、印鑑
③の方…母子手帳、予診票様式三、(保護者が同伴できない場合は、予診票様式四《保護者が署名したもの》をご持参ください。

8月の日曜・祝日当番医

日程	区分	病院名	住所(苫小牧市)	電話番号
2日(日)	内科系	とまこまい北星クリニック	拓勇東町4-4-6	(0144)57-8000
9日(日)	外科系	にしん泌尿器科クリニック	日新町2-6-43	(0144)71-1100
16日(日)	内科系	横山内科消化器科	川治町4-1-2	(0144)74-0011
23日(日)	外科系	同樹会苫小牧病院	新中野町3-9-10	(0144)36-1221
30日(日)	内科系	三好内科胃腸科クリニック	豊川町3-6-1	(0144)75-7711
	外科系	苫小牧日翔病院	矢代町2-9-13	(0144)72-7000
	内科系	すえくに医院	川治町6-20-13	(0144)72-8385
	外科系	双葉外科医院	双葉町2-10-17	(0144)32-5470
	内科系	合田内科小児科医院	音羽町2-17-3	(0144)33-9208
	外科系	ケーアンドエークリニック	日新町2-6-1	(0144)71-2000

(診察時間) 9:00～17:00
当番医は変更になることがあります。新聞等で確認するか、当日病院へお問い合わせください。
(お知らせ) 『北海道救急医療・広域災害情報システム』を利用して近くの医療機関などが検索できます。ホームページアドレス <http://www.qq.pref.hokkaido.jp>
フリーダイヤル 0120-20-8699
携帯電話・PHSからは 011-221-8699