

塩谷都市医師会 リレーコラム **目眼(豆)知識** **知って得する** **まめ** **目眼(豆)知識** **ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒329-1312さくら市桜野1319-3さくら市氏家保健センター内塩谷都市医師会までお便りをお寄せください。** **お問い合わせ／塩谷都市医師会 ☎028(682)3518**

第13回 「来年は、ぜひ早めの対策を!!」 加藤 健 かとう眼科 (さくら市)

今年のスギ花粉症は、すごかったですね！花粉の量は例年より多く、昨年の3～4倍！？さらには、話題になっていた“PM2.5”や“黄砂”といった大気汚染なども重なりました。昨年までは、少しムズムズするかな？くらいだった方も、続々と病院に行かれたことでは？このアレルギーですが、実は予防が大切！あまり知られていないのですが・・・皆さん、かゆくなったら！と、症状が出てから対処すればよいと思われがちですが、症状が出る前からの予防投与が大切です！！特に、毎年決まって症状が出るあなた！是非、早めにお薬を使ってください。“初期療法”といって、花粉の飛び始める2週間くらい前から、お薬を使って頂くのが効果的です。お薬の種類が決まっていますので、目薬に関しては眼科へ、飲み薬については、耳鼻科・内科でもご相談を。そうすることで、症状が出たとしても軽くすむようになります。しかし、どんなにお薬を使っても、大量に浴びては効果も無くなりますので、外出する時は、マスクをしっかりと！さらには、花粉よけのゴーグルも付けるとより効果的でしょう。スギ花粉によるアレルギーの時期は過ぎましたが、ヒノキやブタクサなど、一年を通して花粉症・アレルギー（結膜炎・鼻炎）はあります。それぞれ、お薬の種類によって、使い方も違いますので、ぜひ、眼科や耳鼻科、内科など専門医とご相談ください。最近では、指先から少量の血を採ることで、スギやダニなどの主要なアレルギー（アレルギーの元となる原因物質）を調べることも出来ます。何かわからないけど、かゆくなる！といった場合などには有効です。その他、減感作療法といって、アレルギーを少しずつ体内に入れていき、体を慣らしていく治療法もあります。昔は注射で行っていましたが、最近では舌下に垂らして行う方法もあります。これは、近い将来保険適用にもなるようです。全ての医療機関で行えるわけではありませんので、詳しくはご相談ください。

ねんきん **20歳になったら国民年金**

国民年金は、すべての公的年金の基礎となるものです。日本国内にお住いの20歳から60歳までの方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。やがて訪れる長い老後や、生活の安定を損なうような“万が一”の事態に備え、保険料を出し合い、お互いを支えあう制度です。20歳になったら、忘れずに国民年金の加入手続きをしましょう。国民年金の加入手続きは、市民課窓口で直接手続きしてください。国民年金の保険料(定額)は、月額15,040円(平成25年度)です。

毎月15,040円も払えない…どうすればいいの？

保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。次のような制度もありますので納付に困ったら早めにご相談ください。

	学生納付特例制度	保険料免除制度 若年者(30歳未満)納付猶予制度
対象	学生の方	学生以外の方
免除期間	4月～翌年の3月まで	7月～翌年の6月まで
申請	原則として毎年申請が必要です。年金手帳、認印、運転免許証など身分がわかるものをお持ちください。	
必要なもの	学生証または在学証明書の写し(学生証に有効期限が明記されている場合はその面の写しも必要)	申請年度または前年度に退職(失業)した場合は、雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313 矢板市市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

6月の集団健康診査・検診日程 (必ず事前にお申し込みください)

特定健診を受診される方は、保険証と受診券(国民健康保険以外の方)を必ずお持ちください。お忘れになると、当日受診できませんのでご注意ください。健診予定日に発熱やせきなど体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

受付時間／8:30～10:30

月 日(曜)	会 場	特定健診	胃・肺・大腸がん	前立腺がん	乳・子宮がん	骨粗しょう症
6月4日(火)	泉公民館	○	○	○	○	○
8日(土)	片岡公民館	○	○	○	○	○
11日(火)	泉公民館	○	○	○	○	○
14日(金)	保健福祉センター				○	○
21日(金)	泉公民館	○	○	○		
24日(月)	保健福祉センター	○	○	○		
25日(火)	保健福祉センター				○	○
29日(土)	泉公民館	○	○	○		



まだ申し込みをされていない方で受診希望の方は、健康増進課へご連絡ください。

※市ホームページに健診日の混雑状況を掲載しています。どうぞご覧ください。 申込・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

麻しん風しんについて

◆症状と治療法 麻しんは、感染力が非常に強く、患者さんと直接接触していなくても同じ部屋にいただけで感染(空気感染)を起こします。感染後約10日で発症し、初期症状は風邪に似ています。また、発症した後、まれに肺炎や脳炎などを併発し、命にかかわることもあります。また、大人ほど重症化しやすいので、『たかが麻しん』と侮っては危険です。 ※麻しんは、例年4月～6月頃が流行のピークとなり、発症した後の特別な治療法はありません。 ◆予防接種で対策を 麻しんの予防対策として、予防接種が有効です。麻しんの免疫を持っていない方は、周りに感染者がいると、ほぼ必ず感染します。麻しん感染防止のため、必ず決められた年(月)齢で予防接種を受けましょう。

◆予防接種について MRワクチン(麻しん風しん混合ワクチン)予防接種は、下記の方が対象となります。 第2期の対象となる方は、5、6月中旬に接種しましょう。 なお、接種料金は、市で負担します。

種 類	対 象 者
第1期	生後12カ月から生後24カ月未満の1歳児(医療機関での個別接種になります。)
第2期	小学校就学前の5歳以上7歳未満の幼児(医療機関での個別接種になります。)

※詳しくは、保健事業のお知らせ(P7、P8)をご覧ください。 ※栃木県外での接種を希望する方は、下記までお問い合わせください。 問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600

フッ素塗布 (無料)

矢板市歯科医師会の協力で、虫歯予防となるフッ素塗布と歯の健康相談を行います。 日 時／6月2日(日)9:00～11:00 場 所／市保健福祉センター 対象児／市内在住の年中・年長児相当の幼児 ※未就園のお子様、市外の園に入園しているお子様

は、5月31日(金)までに、お申し込みください。 ※市内幼稚園・保育所(園)に入園しているお子様については、後日、園を通してご案内しますので、子ども課への直接申し込みは必要ありません。 ※次回は12月1日(日)です。 申込・問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600