

塩谷郡
市医師会
リレーコラム

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郡市医師会までお便りをお寄せください。
◆問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

第6回 「老眼について」

高橋 雄二

たかはし眼科院長(高根沢町)

「老眼」とは、ご存じの方も多いと思いますが、年齢とともに目の調節力が低下し、近くの見えにくくなることです。個人差はありますが、40歳ごろから生じることが多いようです。具体的な症状としては、新聞や本などを遠くに離して見ないとピンと合わなくなります。老眼を自覚して間がない頃であれば、さらに無理に眼に力を入れて見ようと努力すると何とか見えることもあります。しかし、これを頻回に繰り返すと、肩こりや頭痛、眼の奥の痛みなどの症状が出ます。特に最近では、新聞や本以外にも、コンピューターや携帯電話の画面など、近くを凝視する機会が増えたため老眼を早い時期から自覚せざるを得ない環境になってきています。

老眼の対処法ですが、初期には近くのものを見るのを止めて眼を休めたり、ビタミン剤などの目薬をさしたりすると、一時的に症状が改善する場合があります。しかし老眼が進行してくると、近くを見るための眼鏡、いわゆる老眼鏡が必要になってきます。老眼鏡

をかけると度が進むと思いきや、老眼鏡を使用することを我慢する方もおられますが、あまり意味はありません。老眼鏡を使っても老眼の進行する程度に差はありません。見えにくさを我慢していても目が疲れるだけです。早めに老眼鏡を作った方が良いでしょう。老眼鏡の種類には、いろいろあります。近くを見るだけの目的でかけるもの、常時かける遠近両用のものなどです。遠近両用のものは、見え方の質が多少落ちるので慣れることが必要です。ご自分の生活様式によって、どちらの眼鏡を作るかを決めます。眼鏡のほかに遠近両用のコンタクトレンズもありますが、若い頃からコンタクトレンズを使用していて慣れている方以外は、お勧めできません。その他に老眼の手術もありますが、老眼の原因である調節力の衰え自体を回復させる手術法はまだ開発途上です。私見ですが、現在の所は、老眼に対しては眼鏡で対処するのが無難な方法だと思います。

「歯のはなし」その③⑥ 歯の破折について

最近、神経を過去に取った歯で、銀歯などを被せた歯が、歯の根の方で割れてくる方が多いような気がします。その傾向は、レントゲンで確認すると、金属の土台が、かなり深めに入っている場合に多く見られます。この良い点は、外れにくいという点と、当たり前のように2~30年前から行われている方法という点です。何ら問題なく長持ちしている人もいらっしゃいますが、神経を取って、十数年たってくると、かみ合わせの時系列の変化で当たりが強くなってきて、ある日、バキッと歯が割れてしまうことがあります。また、十数年前から比べると、ストレス社会が拡大して

睡眠時における、眠りが浅いことが原因による、歯ぎしり、喰いしばりなどをしている方が多くなってきているのではないのでしょうか。その結果、自然の歯と歯のかみ合わせ、銀歯と銀歯のかみ合わせ、銀歯と自然の歯のかみ合わせでは歯の咬耗の差が出てきて、トラブルが発生すると考えられます。

また、治療をしたので安心と、とんでもなく固いもののかんだりすると、神経を取った歯は、破折する可能性がありますので心持、気を使ったほうが良いと思います。神経を取った歯は、自然の歯とは、すでに強度が違うということです。

破折を防止するためには、眠るときに、歯を保護する装置を入れたりする場合があります。また、あえて、歯根の破折を回避させるために、土台を浅く入れたり、プラスチック系の土台にして、わざと被せものを取れやすくし、歯根の破折を回避する場合があります。

毎日使う歯に、感謝してみると、少しはトラブルが減るかもしれませんが・・・。

歯に関する疑問や質問は、健康増進課 ☎(43)1118



ねんきん

平成24年10月から国民年金保険料の後納制度が始まります

国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年の間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかしながら、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうこと(保険料納付や免除等の合計が25年(300月)未満の場合)があります。

このような事態を避けるために、昨年、法律が改正され、平成24年10月1日から、国民年金保険料の納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。具体的には、平成14年10月分以降の納められなかった保険料を納めることができるようになります。(※後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。)

ただし、既に老齢基礎年金を受給している方および65歳以上で老齢基礎年金の受給資格要件を満たしている方は、納めることができませんので、ご注意ください。

なお、後納保険料を納付するためには事前にお申し込みいただき審査させていただくことになります。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。

詳しくは、「国民年金保険料専用ダイヤル☎0570(011)050」またはお近くの年金事務所へお問い合わせください。お問い合わせの際には、基礎年金番号がわかるものをご用意ください。

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

募集 矢板市地域包括支援センター専門員

募集人員／1人

職務内容／地域包括支援センター関係業務

勤務時間／8:30~17:15(土・日・祝日を除く)

採用時期／11月1日

給料／矢板市行政職給料表に基づく

応募資格／介護支援専門員・社会福祉士・保健師・看護師

受付期間／9月20日(木)必着

応募方法／次のものを直接お持ちいただくか郵送でお送りください。

・履歴書(市販のもの)

・作文「高齢者福祉に関すること」を題に、1200文字以内(様式自由)

・資格を有するものの写し(免許証、証明書など)

選考／面接と作文により選考します。(面接日は、後日お知らせします)

応募・問い合わせ／

〒329-2161 矢板市扇町2丁目4-19(きずな館)

社会福祉法人 矢板市社会福祉協議会

矢板市地域包括支援センター ☎(43)4611

