

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5回 「眼鏡は悪者!?!」

加藤 健  
かとう眼科 (さくら市)

「目が悪くなったら、眼鏡を掛ければいじゃない!」

今回は「近視」のお話ですが、そう簡単にはいかないようです。ここ10年くらいの間に、確実に「近視」の人口は増えています。また、その低年齢化も顕著です。やはり環境の変化が大きいでしょう。昔に比べれば、子どもたちが屋内で過ごす時間が増え、外で遊ぶ機会が減っていますし、勉強は当然のこと、ゲーム、パソコン、テレビ、携帯電話、マンガを含め読書など目を酷使する環境にあります。最近では、1~2歳のうちからiPadを使って学習したりもするようです。車社会になったために、人類は昔に比べて足腰が弱くなったのと同じで、目を使いすぎるから近視がふえるのは社会現象で「仕方がない!」と受け止めて頂いた方がいいかもしれません。

さて、視力がどのくらいになったら眼鏡を掛けましょう?眼鏡は悪いイメージがあるのか、「眼鏡を掛け始めると、視力がさらに悪くなる」「眼鏡を掛けたり外

したりすると、視力が悪くなる」といった「うわさ」を耳にします。近視の進行を抑える効果があるとされている眼鏡もあるのですが、通常の眼鏡を掛けたからといって、近視の進行(視力の低下)は抑えられませんので、眼鏡を掛けた後も視力が悪くなることは当然あります。ただし、それには環境の影響や、成長も関係していることでしょう。基本的には、本人が「見づらい!」と感じたら、眼鏡を掛けてもいいのではないのでしょうか。視力がいくつになったらとか、学校検診で「D」判定になったらとか、特に決まりはありません。「近視」の場合、常に掛けている必要もありません。遠くが見づらい時だけ掛ければいいし、近くを見る時には必要ないかもしれません。眼鏡に対してそんなに抵抗を感じず、おしゃれの一環!くらいに思っ

て、気軽に使って頂きたいです。目の状態は、人によって様々です。診察してみないとわからないこともありますので、ぜひ一度は眼科でご相談を。

## 開催 りんごの会

~家族介護者のつどい~

日頃から介護で大変に感じていること、対応の仕方が分からず困っていること、誰かに話したくてもなかなか話せずに悩んでいることなどはありませんか?

同じ介護者だから分かり合えることも、たくさんあります。

りんごの会は、本音で話ができて、介護への勇気がわく交流の場です。どうぞお気軽にご参加ください。

日時/8月31日(金) 9:30~11:30

場所/市保健福祉センター

内容/介護保険サービスについての勉強会、情報交換など

助言者/金澤林子先生

(公益社団法人 認知症の人と家族の会栃木県支部代表)

申し込み方法/8月27日(月)までに電話でお申し込みください。

申し込み・問い合わせ/福祉高齢課 ☎(43)3896



## すこやか矢板21シリーズ⑤

### 夏の健康管理

~急に暑くなる日に注意しましょう~

熱中症は、例年梅雨入り前の5月頃から発生し、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。人間が上手に発汗できるようになるには、暑さへの慣れが必要です。

暑い環境での運動や作業を始めてから3~4日経つと、汗をかくための自律神経の反応が早くなって、人間は体温上昇を防ぐのが上手になってきます。さらに、3~4週間経つと、汗に無駄な塩分を出さないようにするホルモンが出て、熱けいれんや塩分欠乏による、そのほかの症状が生じるのを防ぎます。

このようなことから、急に暑くなった日に屋外で過ごした人や、久しぶりに暑い環境で活動した人は、熱中症になりやすいのです。暑さには徐々に慣れるように工夫しましょう。問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

# ねんきん

## 「ねんきんネット」サービスが始まりました。

### ●いつでも、最近の年金記録を確認できます!

ご自宅のパソコンで、24時間いつでも、毎月更新された年金記録を確認できます。

### ●ご自身の人生設計に合わせて、年金額の試算ができます!

「年金を受け取りながら働き続けた場合の年金額は?」など、ご自身の人生設計に合わせた条件に基づき、年金額の試算ができます。

### ●各種通知書がご自宅のパソコンで確認できます!

「年金振込通知」など、各種通知書がご自宅のパソコンで確認できます。

### ●記録の「もれ」や「誤り」の発見が容易になります!

年金に加入されていない期間、標準報酬額の大きな変動など、確認いただきたい記録が、分かりやすく表示されています。

詳しくは、「ねんきんネット」[http://www.nenkin.go.jp/n\\_net/](http://www.nenkin.go.jp/n_net/) をご覧ください。  で

### 年金の現況届および住所変更届の提出を省略できます。

年金請求書に住民票コードをご記入いただいた方などについて、住民基本台帳ネットワーク(住基ネット)で本人の確認ができた場合、日本年金機構において、住基ネットから今後の住所変更などの情報を取得します。これにより、年1回の現状の確認(現況届)や住所変更届などの提出が不要になります。

年金を請求された方につきましては、年金の支給の決定から2~3カ月後に、住民票コードの収録状況(住民票コードを住基ネットで確認した結果)を郵便でお知らせいたしますので、ご確認ください。

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

■お買い物・ご用命は矢板市内で!

つじの郷 矢板