

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

第17回 「おしゃれと眼障害は紙一重」

加藤 健
かとう眼科（さくら市）

いまや日本のコンタクトレンズ（以下C L）装用者は、2000万人にも及ぶとされています。国民のおよそ6人に1人くらいはC Lを使っていることになりましたね。その利便性は言うまでもありません。しかし、そればかりが強調されて、すっかり危機意識が薄れてしまっているようで心配です。通常のC Lでも危険ですが、特に最近問題となっているのは、おしゃれ用のカラーレンズ（いわゆるカラコン）による眼の障害です。単なる日用品、お化粧の一環としか思っていない人もいます。C L自体は眼にとって異物であるため、適切に処方されたものを正しく使用しなければ眼障害を生じる！このことは、カラーレンズに限らず、全てのC Lにも共通して言えることです。

色味やデザインを強調したレンズほど、安全性が確保されていません。そのため、おしゃれを追求したレンズほど眼科では処方出来ず、インターネットやディスカウントショップへと流れていき

ます。眼科医の手を離れたところで問題は生じます。ここまで簡単に手に入るようになってしまった流通、販売の仕組みも問題ですが、使用する側の意識も高く持って頂かねば！！それを啓発していくのが我々医療者の務めですが、眼障害を起こしている人の多くが若年層で見られているため、これをご覧になっている親御さんにもぜひとも危機意識を共有して頂きたいです。最近、C Lの使用開始年齢も下がってきており、小学生でも部活などの理由でC Lを装用していることがあります。C Lを外さないでそのまま寝てしまい、翌朝も外さずにそのまま一日過す。そんなことが無いように、注意してください！

カラーレンズに関して、現状、ネット通販などで購入するのは…、百歩譲って仕方ないとしても、定期検査を受けにぜひ眼科を受診してください！ケアの仕方や今の眼の状態など、よくお話を聞いてください。そうすれば、重篤な眼障害は予防出来るはずです。

ねんきん

専業主婦(夫)の年金が改正されました

平成25年7月1日から専業主婦（※）の年金が改正され、サラリーマンの夫が退職した際などに年金の切り替えの手続きが遅れたため、保険料が未納となっている主婦が手続きをすることにより、年金を受け取れるようになる場合があります。

夫が会社を退職した場合や妻自身の年収が増えたときなどは、手続き（第3号被保険者から第1号被保険者への変更届）をして保険料を納めなくてはなりません。この手続きが2年以上遅れたことがある方は、2年以上前の保険料を納付することができないため、保険料の「未納期間」が発生します。

このたび、専業主婦の年金が改正され、このような方が手続きをすることにより、「未納期間」を「受給資格期間」に算入すること

ができるようになりました。

（※）妻がサラリーマン、夫が専業主夫の場合も同様です。

○主婦年金からの切り替えの手続きが2年以上遅れたことがある方は、今すぐお問い合わせを！

65歳以上の方は、お問い合わせが遅れると年金の受け取りも遅れます。

65歳未満の方は、障害・遺族年金を受け取りやすくなります。

○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。

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

10月の集団健康診査・検診日程

◆ 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。

◆ まだ申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。

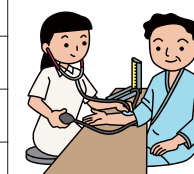
◆ 健診予定日に発熱やせきなど、体に異常がある場合は、後日改めて受診してください。

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
10月2日(水)	農村環境改善センター	○	○	○		
3日(木)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○
4日(金)	農村環境改善センター	○	○	○		
7日(月)	市保健福祉センター				○	○
15日(火)	城の湯ふれあい館	○	○	○		
30日(水)		○	○	○		

◆ 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



「歯のはなし」その④

日本は、少子高齢化がどんどん進んでいます。高齢者の割合がますます高くなり、自立の困難なお年寄りも増えてきます。介護を必要とする人たちや高齢者の直接の死因で多いものの1つは、肺炎です。その原因菌が口の中にも潜伏しています。

私たちは、寝ている時でも、ごくんと唾液などを飲み込んでいます。すなわち、嚥下反射が起きています。口の中の細菌は、胃の中に入ってしまった場合、胃液などによって殺されます。ところが、高齢者の嚥下反射は低下しています。そうすると、知らず知らずのうちに鼻、喉、口の細菌が気管に流れ込むようになります。元気な人は、咳などによって排除することができますが、お年寄りは簡単に咳反射が起こりません。口の中の細菌が気管支から肺へ入り込んでいくと、元気な人では白血球が出てきて細菌を食べて殺してくれます。しかし残念ながら、白血球の力も高齢化とともに弱くなってしまいます。流れ込む細菌が多すぎたり、食物あるいは胃液が逆流して気道を通して肺に入り込んだ場合には、防御作用が発揮できずに肺炎を起こすことがあります。

このように、誤嚥性肺炎などを少しでも防ぐために、口の中の原因菌を少なくしておくことは、大切なことです。寝る前に口の中をきれいにすることをおすすめします。

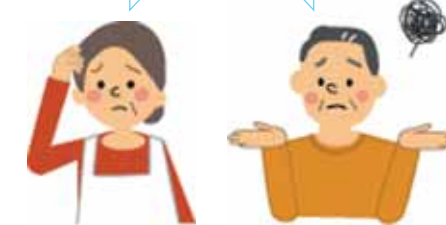
歯に関する疑問や質問は、
健康増進課 ☎(43)1118

募集 りんごの会 ～家族介護者のつどい～

ご存知ですか？
～介護している人が集まっています～

「オムツを使っているんだけど、漏れちゃうのよね…」

「毎日の介護で余裕がなくて、限界を感じています」



これらは、介護をされている方から寄せられた言葉です。

どうぞ気軽にご参加ください。

日 時／①10月15日(火) 9：30～11：00

②平成26年1月7日(火) 9：30～11：00

③平成26年3月4日(火) 9：30～11：00

場 所／市保健福祉センター

助言者／公益社団法人 認知症の人と家族の会
栃木県支部代表 金澤 林子先生

申込方法／はじめて参加される方は、お電話でお申し込みください。

申込・問い合わせ／福祉高齢課 ☎(43)3896