

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16回 「乾く！だけが“ドライアイ”じゃない」 加藤 健
かとう眼科院長（さくら市）

一昔前までは、「目が乾く」なんて、病気じゃない！」と、眼科医の中でも思われていたほど……。しかし、いまや国民病とも、生活習慣病とも言われる“ドライアイ”。ここ数年で確実に増えており、病院に行っていない方も含めると200万人近くいるようです。最近では、眼科医のみならず、一般の方にも注目されるようになってきました！

私が診察していても、ほとんどの方が「目が乾いている」と言っても過言ではありません。症状がないのは良いことですが、“乾く”だけが症状とは限りません。「ごろごろする」、「疲れる」、「重い・痛い」、「充血する」、「見づらい・かすむ」、「しょぼしょぼする・涙が出る」、「まぶしい」……なんてこともあります。どれか当てはまりますか？

ドライアイは生活習慣とも大きく関わっており、デスクワークが多い人、コンタクトレンズをしている人、車の運転をすることが多い人、空調

の効いた部屋にいる人、などは要注意。たまには目を閉じて休息し、意識的にまばたきも多まらしょう！

また、女性に多く、年を重ねると涙の分泌量や質が低下するので、年配の方に多くみられます。

その他、まぶたにはマイボーム腺という脂が出てくる管があり、目のふちに出口があります。この脂が涙を蒸発させないように、上から覆っています。出口が詰まるなど、脂の質が低下するマイボーム腺機能不全もドライアイの原因となります。

最近では、涙の“質”や“安定性”に注目が集まっており、涙の量を増やすばかりではなく、質を改善させる治療薬が増えています。また、目を温めたり、軽くマッサージをしたり、脂を出やすくすることも必要です。

さあ、まずはチェック！10秒間まばたきせずに目を開けていられますか？開けてられない方はドライアイかも？その他の症状も含め、何か気になることがあれば、ぜひ眼科でご相談を！

ねんきん

年金保険料免除申請のご案内

7月から、平成25年7月分～平成26年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。

国民年金には、経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除

制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。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。

免除期間	平成25年7月分～平成26年6月分まで ただし、平成25年7月に申請する場合は、平成24年7月分～平成25年6月分までの期間（前一年間分）についても申請することができます。
申請	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、認印と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	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。配偶者・世帯主が失業した場合も対象となります。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
矢板市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

13 7月31日 納期限の市税

問い合わせ／税務課 ☎(43)1115

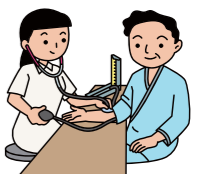
- ・固定資産税・都市計画税（2期）
- ・介護保険料（1期）
- ・国民健康保険税（1期）
- ・後期高齢者医療保険料（1期）

8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：午前8時30分～10時30分

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
8月6日(火)	文化会館小ホール				○	○
21日(水)	勤労青少年ホーム	○	○	○		
29日(木)		○	○	○		
31日(土)	文化会館小ホール	○	○	○	○	○



※ 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

国際医療福祉大学塩谷病院からのお知らせ

- ◎4月1日付けで、早川正道院長が着任しました。早川院長の着任に伴い、江口前院長は、学校法人国際医療福祉大学常務理事兼国際医療福祉大学塩谷病院名誉院長に就任しました。なお、国際医療福祉大学塩谷看護専門学校長は引き続き兼務しております。
- ◎4月から7人の新任医師が着任し、常勤医師数が29人になりました。

早川院長 プロフィール
国際医療福祉大学教授、専門：泌尿器科
慶應義塾大学卒、医学博士、防衛医科大学名誉教授、前防衛医科大学学校長、元防衛医科大学病院病院長

新任医師紹介

<p>佐藤敦久 副院長、内科部長、国際医療福祉大学教授、内科（腎臓、高血圧、内分泌疾患：特に副腎疾患）新潟大卒、医学博士、前国際医療福祉大学三田病院内科部長</p>	<p>竹内 仁 内科部長、国際医療福祉大学教授、血液内科、東北大学卒、医学博士、前日本大学医学部血液膠原病内科学主任教授</p>	<p>岩本俊彦 高齢者総合診療科部長、国際医療福祉大学教授、老年医学（認知症、脳血管障害、動脈硬化）東京医科大学卒、医学博士、前東京医科大学老年病科主任教授</p>	<p>上田竜大 内科、呼吸器内科、東京大学卒、前国際医療福祉大学三田病院内科</p>
<p>嶋岡 鋼 小児科医長、獨協医科大学卒、前国際医療福祉大学病院NICU部長</p>	<p>藏田能裕 消化器外科、一般外科、千葉大学卒、前横浜労災病院外科</p>	<p>山本晃三 皮膚科、国際医療福祉大学講師、獨協医科大学卒、前国際医療福祉大学三田病院皮膚科</p>	(敬称略)

- ◎市民講座を開催します。
昨年9月より、毎月糖尿病教室を開催し、市民の方に参加いただいています。
今後、糖尿病教室だけではなく、さらにたくさんの方の市民の皆さんのご参加いただける市民講座を開催します。

問い合わせ／国際医療福祉大学塩谷病院
☎(44)1155
市健康増進課 ☎(43)1118