

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。
◆ お問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

第12回 「紫外線と目」

高橋雄二
たかはし眼科院長
(高根沢町)

紫外線による身体への悪影響がよく知られているものとしては日焼けやシミ、しわ、皮膚がんなど皮膚に関係するものがあります。しかし、紫外線による眼の病気や、その対策などについてはあまり知られていないのではないのでしょうか。そこで今回は、紫外線が関係している眼の病気についてご説明し、その対策方法についてお話しします。急に起きる影響は、溶接の後や雪山に行った後に目が痛くなる紫外線角膜炎(雪眼炎)があります。これは溶接する時や、スキーなどで雪山に行った時にはゴーグルを使用することで確実に予防できます。徐々に起きてくる慢性の影響は、若い頃から白目が濁る瞼裂斑(けんれつはん)、30~40歳以降からの翼状片(よくじょうへん)と50歳以降からの白内障などがあります。瞼裂斑は聞き慣れない病気ですが、黒目の両脇の白目の一部が灰白色から黄色にシミになり、やや盛り上がった斑点です。ご自分の白目を鏡でよく見てみてください。5割以上の方で黒目の両脇に小さな盛り上がりを見つけてるでしょう? 瞼裂斑は今までのぐらい目に紫外線を浴びたかの指標に

なると言われています。慢性の充血の原因になることも多く、見た目にも若々しくない目、美しくない目に見えます。それだけでなく、ドライアイや次に述べる翼状片の原因になる可能性もあります。翼状片とは白目が黒目に伸びてくる病気で、乱視や視力障害の原因になります。70歳を超えると多くの方が罹ってしまう白内障も、実は紫外線を浴びた量とも密接に関係していることがわかってきています。さて、紫外線対策ですが、眼鏡やサングラスなどが効果的です。サングラスはデザインや濃さによっては効果がないことや逆効果のこともあり注意が必要です。紫外線対策が目的でサングラスを選ぶのであれば、フレームのツル(テンプル)の部分が広いプラスチックフレームを選ぶと良いでしょう。お近くの眼科診療所もしくは信用のおける眼鏡店で相談されることをお勧めします。一例として紫外線による眼疾患をご専門の金沢医科大学の佐々木洋教授が考案されたサングラス(メニィーナ)などが良いでしょう。

「歯のはなし」その③⑧

理想的な歯の磨き方

歯周病の専門の先生は、歯と歯の間、歯と歯肉の間を磨きましょうと言います。

歯磨きのストロークの方法は、細かい振動をさせる方法ですが、約二本分の歯を、ほった側とべ口側面、そして、かみ合うところを磨きます。ストロークを20回としても、二本分に全部で60ストローク。通常28本の歯をこのように磨いたら歯磨きに何分かかかるだろうか。歯周病の先生は、10~20分とも言われている先生もいるそうです。

舌で歯をなめるようにして、ヌルヌルするところを、時間をかけて、そのヌルヌルを取るような感じです。

まずは、歯のヌルヌル感が取れるようになることが目的です。ヌルヌルとは、プラークまたは、バイオフィームという細菌の塊場所です、ちょっとやさっとでは、取れません。そこがまた、時間とともに、お口の中のヌルヌル感、ねばねば感が増えていくのを感じている人もいます。数日丁寧に時間をかけて、歯磨きをすることで、徐々に取れていきます。もしくは、歯科医院で取ってもらう場合もあるでしょう。

ただし、時間をかけて、磨くことが、朝、昼は難しいかもしれません。

ならば、夜に、通常の歯磨きをしたうえで、その後は、テレビでも見ながらヌルヌルする場所を、細かい振動で、磨くことが良いかもしれません。

たまる唾液が、嫌な人は、コップにでも捨てながらでもよいと思います。寒い洗面台で、立って、10分とかは、かなりつらいと思います。また歯磨きジェルも10分もの間、口の中にあるのも嫌だと思えます。

結局は、歯ブラシがどれだけの時間口の中に、入っているかが問題です。

固い歯ブラシは、歯を削ります。電動歯ブラシも基本的には、1・2本の歯に対して順序良く全部の歯の面を磨く必要があります。

朝昼は、簡単な歯磨きでも、夜の数日に1回ぐらいは、時間をかける歯磨きをしてみてくださいか? 口の中のヌルヌル感がなくなっていくと気持ち良いですよ。

歯に関する疑問や質問は、健康増進課 ☎(43)1118

ねんきん

国民年金の手続きはお済みですか?

会社を退職されたときは国民年金の届出が必要です!

20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。会社を退職されたときは、第2号被保険者(厚生年金)から第1号被保険者(国民年金)への変更の届出が必要となります。

※ 第3号被保険者(第2号被保険者に扶養されている配偶者)であった方についても、第3号被保険者から第1号被保険者への変更の届出が必要となります。

○手続き窓口

矢板市市民課で手続きしてください。

○手続きに必要なもの

①年金手帳 ②資格喪失証明書や退職証明書 ③認印(本人が申請する場合は不要)
※同世帯で代理申請する場合は、代理人の身分証明書(運転免許証など)も必要です。

保険料の免除制度があります!

保険料を納めることが困難な場合には、申請によって保険料の納付が免除される制度があります。また、退職(失業)による特例免除もあります。

メリット 1

保険料を一部納付したのと同じ!

保険料の納付を免除された期間の年金額の計算は、保険料を納付した場合と比較すると2分の1となります。

メリット 2

万が一の際にも確かな保障!

病気や事故で障がいが残ったときの障害年金や、一家の働き手が亡くなったときの遺族年金など、免除承認期間については支給対象の期間とされます。

メリット 3

特例免除は、退職(失業)された方の所得を除外して審査!

通常であれば、申請者本人、配偶者および世帯主の所得が審査の対象となりますが、特例免除は、退職(失業)された方の所得は審査の対象から除かれます。

○手続き窓口

矢板市市民課で手続きしてください。

○手続きに必要なもの

①年金手帳 ②雇用保険受給資格者証の写しなど失業していることを確認できる公的機関の証明の写し
※同世帯で代理申請する場合は、代理人の身分証明書(運転免許証など)も必要です。

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