

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3回 「ものもらい」はうつりません

眼科 上田 昌弘
国際医療福祉大学塩谷病院

まぶたが赤く腫れて痛い。眼科の外来でときどきみられる症状です。だいたい「麦粒腫（ばくりゅうしゅ）」という病気で、いわゆる「ものもらい」。こう聞くと、誰かからもらったような感じがしますが、実は「ものもらい」は伝染しません。小さなお子さんからお年寄りまで、誰にでも起こる病気です。まぶたの周りを軽く指で押してみると、1ヵ所だけとても痛い場所があるのがふつうです。バイ菌（細菌）が、睫毛（まつげ）の根元にある皮脂腺や汗腺、まぶたのフチに並んでいる脂の分泌腺（マイボーム腺）の中に入り込み、急性の炎症を起こしている状態です。

こんな症状に気づいたら、まずよく冷やしてみましよう。氷を入れた小さなビニール袋や凍らせた保冷剤をうすい布で包み、そっとまぶたの上に乗せておきます。こうすると痛みが和らぎ、まぶたの腫れも少しずつ退いてきます。そして、なるべく早い機会に眼科を受診しましょう。

眼科では、抗菌剤の点眼や軟膏、内服薬（飲み薬）を使用します。また、まぶたの表面や裏側に白っぽい

膿点（うみ）が確認された場合は、切開して排膿（はいのう）を行うことがあります。

生活上の注意ですが、血液の循環が良くなると、腫れがひどくなったり痛みが強くなったりしますので、運動や飲酒はなるべく控え、お風呂で長湯をすることは避けましょう。

さて、この麦粒腫の他に、まぶたにできる代表的な病気として「霰粒腫（さんりゅうしゅ）」があります。これは、まぶたにコリコリしたしこりをつくる病気で、ふつう痛みはありません。まぶたのフチに並んでいるマイボーム腺の出口が詰まり、分泌できない脂分がまぶたの中に貯まってしまい、慢性的な炎症を起こしている状態です。バイ菌による感染ではないので、抗菌剤を使用してもあまり効果がありません。しこりが小さいうちは何もせず経過をみますが、治るまで1ヵ月以上かかることが多く、すぐには治りません。しこりが大きくなって目が開きにくいような場合は、切開して中身を掻き出すような処置（手術）を行うこともあります。

「歯のはなし」その③⑤

子どもの歯の「治療の詰め物の取れやすい理由」と「虫歯のなりやすさ」について

歯の治療の場合、虫歯の部分を削り取ったあとに、レジンというプラスチック系の詰め物を詰めたり型を取り、銀歯を詰めたりする方法がありますが、特にレジンの場合、詰めたものが取れたりする場合があります。理由については、まず、子供の乳歯のエナメル質と象牙質は大人の歯のエナメル質と象牙質に比べると薄く柔らかいとされています。そのため、レジンの接着能力が劣ると言われていたり、子供に日常のストレスからくる、歯ぎしり、食いしばりなど、もしくはガムなどの粘着性の

あるお菓子などを、嗜好（し好）するお子様の場合、非常に、取れる確率が高くなります。ならば、銀歯はどうかというと、歯を削



る量が多くなるため麻酔ができないお子様の場合、非常に痛い思いをする場合があるために怖がり、その後の治療に影響を及ぼす可能性がでてきますので、アプローチの仕方が重要になります。また、丁寧に歯を、磨いていたとしても、歯の性質上、細かい亀裂（かみづ）が発生してそこから虫歯になる可能性も高く基本的には、歯磨きが、重要になり、口の中の虫歯の細菌の数を減らすことが、重要になります。虫歯になってしまった歯も、今以上に進んでいくか、それ以上は、進行しない場合もあります。今までと同じ歯磨きの仕方や時間であればもしくは、同じ甘味嗜好であればまた、別の歯も虫歯になっていくと思われるので、適切な歯磨きの仕方、場合により、有効な歯磨剤についての指導をかかりつけの歯科医院にて受けることをお勧めします。

歯に関する疑問や質問は、健康増進課 ☎(43)1118へ

ねんきん

これが国民年金のメリットです

メリット① 老後をずっと支える終身の年金

日本人の平均寿命は、医療技術の進歩などによって、今後もさらに延びることが予想され、老後の生活費の不安が大きくなります。国民年金は、生きている限り年金が受け取れる一生涯の保障です。

メリット② 不測の事態に備える保険としての年金

国民年金は老後だけでなく、事故や病気などで加入者に障がいが残った場合は「障害基礎年金」が支給され、死亡した時は、その遺族に「遺族基礎年金」が支給されます。



公的年金制度の障害・遺族年金は日本の人口の20人に1人が受給

メリット③ 納めた保険料分は税金の負担が軽減

納めた保険料は「社会保険料控除」として全額控除の対象となり、税金が安くなります。

- 被保険者（ご本人）の代わりに納付義務者（配偶者・世帯主）が納付した場合は、納付義務者が社会保険料控除を受けられます。
- 国民年金保険料について社会保険料控除の適用を受ける場合には、申告書の提出の際に「社会保険料控除証明書」や領収証書など保険料を支払ったことを証明する書類の添付などが義務付けられています。

メリット④ 納めた保険料の額以上に受け取れます

国民年金の老齢基礎年金は、2分の1が国庫負担（税金）で賄われていることにより、納めた保険料を上回る給付を受けられる計算となっています。

メリット⑤ 国民年金は経済の変動にも負けません

賃金や物価の変動にあわせて、年金を支える力と給付のバランスをとる仕組みにより年金額が改定されるため、年金に加入（20歳）してから年金を受給（65歳）するまでの間、経済社会が大きく変動したとしても、年金の価値が保障されるのです。



老齢基礎年金額622,800円（昭和61年度）→786,500円（平成24年度）

このように国民年金は有利で魅力的な制度です！

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

●●● 乳幼児の食中毒予防 ●●●

これからの時期に気をつけたいのが食中毒です。乳幼児は病原菌に対する抵抗力が弱いため、症状が重くなりやすいという傾向があります。

食中毒を防ぐには、調理や食事のときに次のことに気をつけましょう。

食中毒の原因となる菌をつけない

・大人の食事を作る調理器具はもちろん、子どもの食事を作る際には包丁、まな板、食器をきれいに洗いましょう。その他にも、焼肉の時に生肉用の箸と子どもに食べさせる箸が一緒になっていませんか？生肉には食中毒菌がついていることがあります。生肉をつかむ箸は、必ず専用にししましょう。

食中毒の原因となる菌を増やさない

・作った料理は早いうちに食べましょう。離乳食など作り置きは便利ですが、材料によっては短時間で食中毒の原因菌が増えることがあります。今の時期は、作ったものはできるだけ次の日に持ち越さないようにしましょう。

十分な加熱をする

・加熱が十分に出来ていないものは、生ものを食べるのと同じものです。生食用の卵であっても乳幼児に生食させることは避けてください。卵が完全に固まるまで十分に加熱してから食べさせると安心です。

正しい知識を持って気をつけていれば、食中毒からお子さんを守ることはそれほど難しいことはありません。今日の食事から気をつけてみませんか？

問い合わせ／子ども課 ☎(44)3600