

年齢とともに気になる目の病気 白内障

白内障の症状

「目がかすむ」「まぶしい」「陽射しが強いところでは見えにくい」「物が二重、三重に見える」といった症状が多く、進行するにつれて視力が低下し、目のかすみも強くなります。見えづらのまま生活していると、それまで楽しんでいたことがおっくうになり、取り入れる情報量が少なくなってしまう。

白内障の治療

症状に応じて、点眼治療と手術による眼内レンズの装着があります。

①点眼治療

初期には進行をある程度防ぐと考えられる点眼治療を行います。一度濁った水晶体は元に戻らないので、症状が進んで生活に支障が出る場合は、医師と手術について相談します。

②手術による眼内レンズの装着

病院によって違いはありますが、ほとんどの場合、局所麻酔をして濁った水晶体の核を取り出し、残った水晶体の袋の中に眼内レンズを挿入します。手術方法や術後の生活については、医師と十分に相談することをお勧めします。



「生活の中で心がけること」

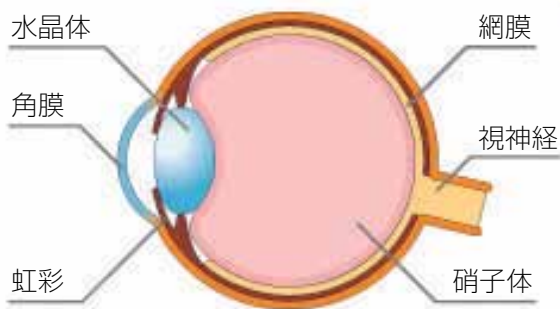
- ・外出時、特に紫外線の強い季節には、サングラス、帽子などで目を保護することが大切です
- ・若いうちから糖尿病など白内障の原因となる病気を予防する生活を心がけましょう
- ・紫外線など外部からの刺激に對抗するビタミン類を摂取するよう心がけましょう
- ・ビタミンE（大豆、ごまなど）、ビタミンB2（のり、納豆、いわしなど）、ビタミンC（緑黄色野菜、かんきつ類など）
- ・1日20本以上の喫煙は、白内障を進行させるリスクが高くなる」と報告されています

総合住民健診では、40〜74歳の方を対象とした特定健診の項目に眼底検査を取り入れており、毎年6000人ほどの方が検査を受けています。検査では、脳の血管から枝分かれした結膜の血管を調べて、脳の血管の状態を推測します。今年4・5月の健診では約7%の方の水晶体に濁りがあり、血管を見ることができませんでした。「白内障」または「白内障の疑い」という結果です。ほとんどが60歳以上の方でした。この「白内障」とは、どのような病気なのでしょう？

白内障とは

人間の目はよくカメラに例えられます（図1）。カメラのレンズにあたるところが「水晶体」です。白内障は、瞳の奥にある水晶体のたんぱく質が濁る病気です。色々な種類がありますが、ほとんどが老人性白内障です。個人差はあるものの、60歳頃になると多くの方に白内障が認められます。なぜ年齢とともに水晶体が濁るのか、このメカニズムは今のところ解明されていません。

(図1)



白内障の予防

年齢とともに発症する方が増える白内障は、誰にでも起こりうる病気です。ただし、発症する年齢には個人差があることも知られています。体質や遺伝もありますが、それに加えて生活習慣の差も大きいとされています。からだ全体の健康を保つことで、目を大切にしたいものです。



◎健康に関する相談は、ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）まで

先天性風しん症候群予防のため 抗体検査料を道が助成します

北海道では、妊娠を希望する出産経験のない女性などを対象に風しん抗体検査料を助成しています

- **対象者**／
 - ・妊娠を希望する出産経験のない女性
 - ・妊娠を希望する出産経験のない女性で、かつ、抗体ができない女性の配偶者（事実上婚姻関係にある方を含む）ならびに同居者
 - ・抗体価が低い妊婦の配偶者ならびに同居者
 ※ただし「過去に風しん抗体検査を受けたことがある」「過去に2回の風しんの予防接種を受けている」「検査で風しんと判断されたことがある」方を除く
- **実施内容**／一度、協力医療機関に支払った後、風しん抗体検査費用を助成します
- **助成金額**／検査方法によって変わります。
 - ・EIA法…6,690円
 - ・HI法…5,250円
 ※どちらかの検査方法で1回のみ助成
- **申請方法**／次の書類を下記申請先へ提出してください。（郵送可）
 - ・北海道風しん抗体検査事業補助金交付申請書
 - ・領収書
 - ・住所地を証明する書類の写し（健康保険証・運転免許証・はがきなどの写し。なお、同居者の場合は、同居者の住所地と対象女性の住所地を証明する書類の写しが必要）
- **実施期間**／平成28年3月10日まで
- **提出期限**／平成28年3月15日（郵送の場合も15日必着）
- **協力医療機関**／北海道のホームページで確認するか、下記へ問い合わせください。
 - ※釧路市や弟子屈町などの医療機関で実施しています
- **問い合わせ・申請先**／釧路保健所健康推進課保健係（☎0154-23-1233）
釧路保健所標茶支所（☎485-2155）

飲んで美味しい牛乳をさらに美味しく食べてもらいたい!

牛乳を食べよう!

～外はカリッと、中はふっくらまるやかに～



J-milkホームページより提供

今月のレシピ ミルクカレー風味の さくまるサモサ

作 り 方

- ①じゃがいもは皮付きのまま竹串がすっと入るくらいにゆで、皮をむいてつぶす。
- ②Aをみじん切りにし、バターを溶かしたフライパンで炒め、しんなりしてきたら焦げないようにカレー粉を加えて炒め合わせる。
- ③ボウルに①、②、B、汁気をきったコーンを合わせ、冷まして12等分にする。これを3等分に切った春巻きの皮に三角形になるように折り包む。巻き終わりは薄力粉と水を1：1で溶いたのりをつけて閉じる。
- ④全ての具材を包んだら、160～170度に温めた油できつね色になるまで揚げ、器に盛って香菜を添える。

材 料（4人分）

じゃがいも（小）…… 1個（100g）

A
 玉ねぎ…………… 1/4個
 にんにく…………… 1/2片
 しょうが…………… 1/2片
 バター…………… 10g
 カレー粉…………… 1本

B
 スキムミルク…………… 大さじ4
 塩…………… 小さじ1/4
 黒コショウ…………… 少々
 コーン缶…………… 50g
 春巻きの皮… 4枚（20cm角のもの）
 薄力粉、水、揚げ油、香菜…………… 適量



栗栖 すみさん
(磯分内)



長寿88歳

おめでとうございます

《平成27年7月該当》

掲載に同意いただいた方のみ掲載しています。

事例 名義貸しを了承したら、不正行為と言われて50万円を送ってしまった
A社から古銭の販売に関するパンフレットが届いた。その後、B社から電話があり「Cさんが古銭を欲しがっているので名義を貸してほしい」と言われて了承した。その後、再びB社から電話があり「Cさんはあなたの名義でA社に振り込んだため、それが不正行為とみなされた。組み戻しの手続きが必要だが、Cさんは海外に行ってしまう手続きができない」とのことだった。
B社から「あなたが50万円を

生活豆知識



「名義を貸して…」
「代わりに買って…」
などの不審な電話は詐欺です！
—古銭購入に関する詐欺に注意!—

いったん立て替えるように」と言われ、指示通りに宅配便で個人宅にお金を送った。B社からは「Cさんが帰国すれば、すぐに返金する」と何度も言われたので安心してしまった。
しばらくして、A社から古銭が1枚送られてきた。その後、A社やB社に電話をしても通じなくなった。

(80歳代 女性)

ひとことアドバイス

- 「名義を貸して…」 「代わりに買って…」 などと持ちかけてくる不審な電話は「買え買え詐欺」です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。
- 「宅配便などでお金を送れ」は全て詐欺です。業者とやりとりしてしまっても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。
- 留守番電話機能なども利用してください。
- 「おかしい」「困ったな」と思ったときなどは、1人で悩まずお気軽に左記相談窓口へ問い合わせください。

■相談窓口

- 役場企画財政課商工労働係（2階⑩番窓口 ☎485-2111 内線251）
- 釧路市消費生活センター
☎0154-24-3000

2015年

秋冬トレンドメイクアップ発表

プロメイクアップアーティストによる素晴らしいテクニック。キレイを存分に満喫しましょう。

会場 開発センター2研

日時 10月24日(土)

AM10:30 スタート

チケット代 500円 **限定50人**

アルソア本社株式会社
メイクアップアーティスト

石原 敏行

理想的な眉を描く技術やベースメイクアップに定評があり、ヘアからメイクアップまでトータルな女性の美しさを最大限に引き出す。



連絡先 アルソアパルール (☎485-3642)

標茶町 健康づくり講演会のお知らせ

町立病院産婦人科で週2回診療されている島野先生を講師に迎えて、漢方に関する講演会を行います。身近なようで、実は知らない漢方のこと。いろいろ知って健康づくりに役立てましょう！

- 日時／10月18日(日)、午後1時30分～3時（午後1時より受付）
- 場所／ふれあい交流センター
- テーマ／「日常生活と漢方」
- 講師／町立中標津病院産婦人科医長（日本東洋医学会漢方専門医）島野敏司氏
- 問い合わせ／町立病院（☎485-2135）、ふれあい交流センター健康推進係（☎485-1000）

町立病院からのお知らせ



☆10月の外科医師は、北大消化器外科 I から1週間または2週間交代の医師派遣となりますのでご了承ください。

標茶町立病院 電話 485-2135

URL <http://www.town.shibecha.hokkaido.jp/hospital/>

☆10月の小児科診療受付時間

☆お願い

- 町立病院は、救急指定病院として24時間体制で診療を行っています
- が、医師の負担軽減のためにも、緊急に診断・治療が必要な方を除き、通常時間帯の受診をお願いします。

	一般診療		予防接種（事前予約が必要です）	
	午前の部	午後の部	13:00～13:30	14:45～15:45
	8:45～11:00	13:00～14:00		
6日(火)	●	休診	●	休診
13日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
14日(水)	●	●	休診	休診
20日(火)	●	休診	● (全ての予防接種)	休診
27日(火)	●	休診	● (インフルエンザ同時接種含む)	● (インフルエンザ単独接種のみ)
28日(水)	●	●	休診	休診

【予防接種について】

《小児科／定期接種》 ●麻しん風しん混合・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・水痘の接種希望者は、小児科診療日の午前11時までに病院へ電話連絡してください。（ワクチンの準備の都合上、お願いします）

●不活化ポリオの接種希望者は、前週の水曜日までに病院へ電話連絡してください。

●BCG以外の予防接種は、同時接種が可能です。同時接種の詳細は、病院へ問い合わせください。

《子宮頸がん》 ●定期接種（中学1年～高校1年対象）は、5日前までに病院に電話連絡してください。

●定期接種・任意接種ともに、産婦人科での診療となりますので、下記日程を参照してください。

《任意接種》 ●おたふくかぜ、定期接種以外の水痘・65歳以上の肺炎球菌・小児用肺炎球菌・子宮頸がん・麻しん・風しん・麻しん風しん混合・インフルエンザは予約が必要となりますので、総合受付窓口または電話で申し込みください。

※定期の予防接種についての詳細は、ふれあい交流センター健康推進係(☎485-1000)へ問い合わせください。

【看護部より】 10月からインフルエンザ予防接種が始まります。「インフルエンザかも?！」と思ったら、次の点を参考にしてください。

・熱が出て半日以上経ってから検査する方が、正確に診断される可能性が高まります。

・インフルエンザと診断された場合は、症状が出てから48時間以内に薬を使用すると、治療の効果が期待できるといわれています。

インフルエンザ 小児科は10月13日(火)、一般・定期接種は10月19日(月)よりインフルエンザ予防接種を開始します。詳細は広報折り込みチラシをご覧ください。

小児科 10月から来年3月まで、毎月の小児科の診療日数が1日増えることになりました。

産婦人科 10月8日(木)は休診となります。

・診療体制／週2回（月曜日の午前・木曜日の午後）

・受付時間／月曜日…午前8時45分～11時、木曜日…午後1時～3時30分

・予約制となっています。受診日の5日前までに来院時または電話で予約してください。

※予約がなくても受け付けますが、予約の方を優先します。（救急患者を除く）

外科 毎週金曜日の外来受付は、午後3時30分までです。