

健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

三上克代先生
復明堂眼科医院・院長



ドライアイについて

ドライアイ（乾き目）という言葉をよく聞くようになってきていると思います。パソコンやスマートフォンが普及し、病院に行くほどでなくても何らかの自覚症状を持っている方がいるのではないのでしょうか？

涙は目の表面を潤し、瞬きをしやすくし、殺菌・洗浄・栄養補給をします。そんな涙が少なくなると、目の乾き・かすみ・疲れやすい・ゴロゴロする・充血するなどの症状が出ます。

原因は大きく分けて二種類あり、「涙の量の異常」と「涙の質の異常」です。量の異常は涙を作る涙腺が機能しなくなる状態ですが比較的稀です。質の異常の原因は複数ありますが、涙が十分にあって目の表面をうまく覆えない状態となり、表面が肌荒れのように無数の傷がつくことになってしまいます。

治療は点眼薬です。点眼薬も涙の補充や維持、涙の産生を促すなど効能が違うものがいくつか出ています。症状によっては組み合わせる場合もあります。量が少なく症状も強くて点眼薬では改善しない場合は涙の流出口を塞ぐ「涙点プラグ」という方

法もあります。

ドライアイは環境や習慣が大きく影響します。健康な人でも高齢になると涙の量が減りますし、夜間やストレスでも少なくなります。

日頃から気をつけると良いことがあります。

- 1) 部屋の湿度を適度に保つ
- 2) パソコンやスマートフォンを長時間、連続して操作しない。休憩を挟み、パソコンの画面は眼より下方に置く
- 3) コンタクトレンズの装用時間を減らす
- 4) 生活上のストレスを避ける
- 5) エアコンなどの風が直接顔に当たらないようにする

軽度であれば習慣の見直しで改善する場合がありますが、気になる症状がありましたら眼科に相談するとよいでしょう。



つがる つながる いきいき健康まちづくり通信

つがる市では、443人の「保健協力員」が市民の皆さまのために活動しています。

- 〈活動内容〉
- ①市民の一人として自らの健康づくりのために、積極的に研修会に参加しています。
 - ②健診受診の呼びかけなど、各種健康に関する事業のお手伝いをしています。
 - ③地域の方の声を必要に応じて保健師等に連絡したり、行政や関係機関等から得た情報を伝えるなど、地域と行政をつなぐ役割を担っています。

市保健協力員会稲垣支部 支部長 尾野 榮子さん

健康づくり講座等に参加したときは、家族の中でも話題にして、健康について考える機会を作っています。体を動かすと気分的にスッキリするので、運動教室に通ったり、地域のグラウンドゴルフに参加しています。市の健診は地域の方たちにも受診を勧め、私自身も毎年欠かさず受診して健康管理に役立っています。

最近では、高齢者インフルエンザ予防接種の書類を担当地区の対象者に配布しました。保健協力員として活動する中で、健康の大切さをつくづく感じています。



※高齢者インフルエンザ予防接種については、対象者に個別通知しています。流行の時期を考慮して、12月中旬までに接種を受けることが望ましいとされています。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線304）



2018年「つがるちゃんカレンダー」!

冬が近づいてきて、朝ふとんから出るのがつらくなってきましたね。2017年もあと2カ月。最高の年で終わるように、残り2カ月間がんばりましょう!

さて、毎年恒例、わたしがメインの「つがるちゃんカレンダー」(2018年版)を作りますよ!今年も市役所や各出張所で配布しますので、みなさんの家や職場などで使ってね。目立つところに貼ってあげるととっても嬉しいです。よろしくね!

つがるちゃんカレンダー 無料配布のお知らせ

- 配布開始日** 12月13日(水)
場所と時間 ・市役所1階ロビー、稲垣出張所、車力出張所 9時~17時15分
 ・つがる出張所(イオンモールつがる柏内) 10時~19時
配布枚数 限定3,000枚
 ※先着順でお1人様1枚とさせていただきます、無くなり次第終了します。
 電話等での予約は受け付けしませんのでご了承ください。
【問い合わせ先】 地域ブランド対策室 電話42-2111 (内線426)



※画像はイメージです

それから、夏からみなさんに投票の協力をお願いしていた「ゆるキャラグランプリ」。みなさんのおかげで、昨年に比べ大幅に順位が上がっています!

長い期間応援してくれたみなさん、本当にありがとうございました!その集大成となる「ゆるキャラグランプリ2017 in 三重」が11月18日から2日間開催され、会場での決選投票数も合わせ、いよいよ結果が発表されます。

当日は、つがる市のマスコットキャラクターとして、たくさんPRしてきます!



大観衆にアピール。「ゆるキャラグランプリ2016 in 愛媛」

防災習字作品入賞者発表

秋の火災予防運動(10月16日~22日)の一環として、消防本部では防災に関する習字作品を募集。市内8つの小学校から223点が寄せられ、金賞から銅賞まで優秀作品30点が選ばれました。全応募作品は、10月16日から22日まで、つがる市立図書館前イベントスペースに展示され、火災予防の啓発に役立てられました。

入賞者は以下の通りです。(敬称略)



	2年生「ほのお」		3年生「はしご車」		4年生「火の用心」		5年生「自然水利」		6年生「初期消火」	
金賞	白戸 秀侑	穂波	中村 彩愛	柏	成田 泰彰	稲垣	木村 葉	向陽	新岡 幸心	瑞穂
銀賞	高橋 香乃	向陽	佐々木麻緒	稲垣	高橋 才	瑞穂	高橋 大翔	向陽	成田 麗名	瑞穂
	白川 楓	車力	川村 快斗	向陽	齊藤 亜音	向陽	白川 杏	車力	野呂 咲月	穂波
銅賞	岩川結莉愛	柏	古川 優花	瑞穂	三戸 柑那	向陽	小見山莉奈	稲垣	木村 瑠菜	向陽
	山下三矢毘	穂波	丹代 そら	柏	山谷 美結	育成	三上 晴香	柏	阪崎 健太	森田
	竹鼻 えこ	向陽	永田 彩仁	森田	成田 凜彩	車力	木村 光翔	穂波	工藤 祥太	柏