

# 新型コロナウイルス感染症についてのお知らせ

新型コロナウイルス感染症は、感染者の咳やくしゃみなどで放出されたウイルスを吸い込むことで感染する「飛沫感染」と、感染者が触れたもの（ドアノブやスイッチなど）に触れることでウイルスが付着し感染する「接触感染」によって感染すると考えられています。市民の皆さまにおかれましては、過剰に心配することなく、風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に、マスクの着用などを含む「咳エチケット」や「手洗い」の実施など、通常の感染症対策に努めていただくようお願いします。

## ■五所川原保健所「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください

皆さまの相談をお受けし、医療機関への受診調整などを行います。下記を参考ににご相談ください。

### 1. 相談・受診の前に心がけていただきたいこと

風邪の症状が見られるときは、学校や会社を休んで外出を控え、毎日の体温を記録してください。

### 2. 帰国者・接触者相談センターにご相談いただく目安

○次のいずれかに該当する場合はご相談ください。

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く方(解熱剤を飲み続けなければならない方も同様です)。
- ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある方

○次のような方は重症化しやすいため、上記の状態が2日程度続く場合にはご相談ください。

- ・高齢者、糖尿病、心不全、呼吸器疾患の基礎疾患がある方、透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方

#### (妊婦の方へ)

妊婦の方については、念のため、早めに帰国者・接触者相談センターにご相談ください。

#### (お子さまをお持ちの方へ)

小児については、現時点で重症化しやすいとの報告は無いため、目安どおりのご対応をお願いします。

#### 帰国者・接触者相談センター

五所川原保健所 電話34-2108 平日8時30分～17時15分

休日・夜間は保健所緊急携帯電話で対応します。34-2108へ電話し、音声ガイダンスで案内された番号に電話してください。

### 3. 相談後、医療機関にかかる時のお願い

○帰国者・接触者相談センターから勧められた医療機関を受診してください。複数の医療機関を受診することはお控えください。

○受診する際には、手洗いや咳エチケット（咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえること）の徹底をお願いします。(令和2年2月17日公表)

# 引っ越しの際は、住所の異動手続を忘れずに

住所の異動届（転入届、転出届、転居届など）は、国民健康保険、国民年金、選挙人名簿登録など各種行政サービスの基礎となります。

- 届出人は本人または同一世帯員です。同一世帯員でない方が届け出する場合は、委任状が必要です。
- 届出人の本人確認をする書類が必要です（運転免許証・保険証・マイナンバーカード・旅券など）。
- 通知カード、マイナンバーカード、住民基本台帳カードも新住所の記載が必要です。

## 転出・転入する場合

①転出前に、転出届を提出して転出証明書を受け取る。

(マイナンバーカード、住民基本台帳カードをお持ちの方は、特例転出となり、原則として転出証明書は交付されません)

②転入した日から14日以内に、転出証明書を添えて転入届を提出。

(特例転入の方は、マイナンバーカード・住民基本台帳カードを提示してください)

## 市内で転居する場合

転居した日から14日以内に、転居届を提出。

【届け出・問い合わせ先】 市民課 電話42-2111 (内線262・265・266)

稲垣出張所 電話46-2111 車力出張所 電話56-2111

通知カード



マイナンバーカード





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  
**原 信哉** 先生  
はら眼科 院長



## 大切にしたい子供の眼

もう少しで春を迎え、春から保育園、幼稚園、小中学校に入学する子供達がたくさんいると思います。その前に眼科での健診は受けましたか？いうまでもなく、日常生活で“見える”ということは非常に大切です。今回は子供の視力について述べたいと思います。

図1の通り、生まれたての赤ちゃんはほとんど見えません。3歳頃までに視力は急速に発達し、小学校入学までには1.0まで見えるようになります。しかし、この過程でしっかり光の刺激が眼の奥にある神経(網膜と言います)に届かないと、視力が発達しないままとなってしまうことがあります。これを弱視といいます。視力の発達する期間(感受性期間)を過ぎてから発見しても、治療することができないため、子供の視力障害はなるべく早期に発見することが非常に重要です。そのために大切なのが3歳児健診です。

視力が発達せず、弱視になってしまう理由は大きく2つあります。一つは光が通る部分に異常がある場合、もう一つは強い屈折異常がある場合です。

### (1) 光が通る部分に異常がある場合

光は角膜、水晶体、硝子体と呼ばれる部分を通して眼の奥にある神経(網膜)に届きます。この途中に異常があるとうまく網膜に光が到達しないため、弱視となる可能性があります。

### (2) 強い屈折異常がある場合

図2のように、生下時より幼少期は遠視・遠視性乱視(遠視+乱視)が多く見られます。小児は大人よりもずっと強い調節力を持っているため、多少の遠視は問題ありませんが、遠視が非常に強く

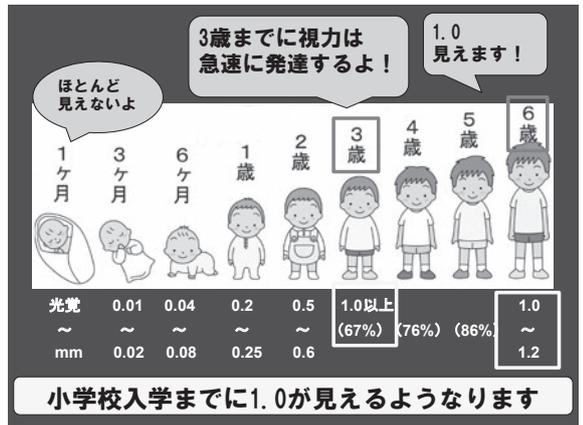
なると、ぼんやりしかみえないため弱視になってしまうことがあります。加えて、過剰な調節により斜視を引き起こすこともあります。近視の場合は、近くのものをはっきり見えるため、弱視にはなりにくいですが、遠くが見えない状態はますます近視を進行させること可能性もあります。以上のことから、小さなお子さんであっても、強い屈折異常がある場合には眼鏡が必要になることがあります。少し不便を強いることにはなりますが、将来にわたって少しでもいい視力を残してあげるためには重要なことです。

子供達は、視力が悪くても慣れてしまうことも多く、自分の目に異常があることをうまく周囲に発信できず、異常を発見するのが遅れてしまうことがあります。3歳児健診ではお家で視力を測ってもらいますが、繰り返ししっかり測定してあげてください。また、健診前であっても、左右の視線がずれている、首を傾けてものを見る、片眼を隠すと嫌がる、瞳孔(瞳の部分)が白いなどの症状がある場合は、ぜひ眼科で診察を受けてください。

家族みんなで下記に注意して眼に負担をかけない生活を心がけましょう。

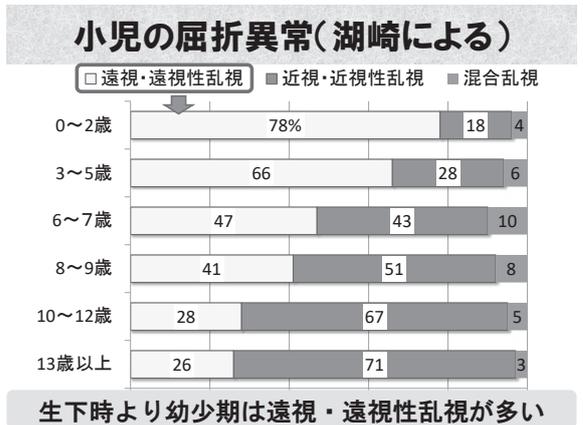
- 正しい姿勢で読書や勉強をする
- 本との距離は30cm以上離す
- スマホやゲーム、パソコンは30分やったら必ず眼を休める

図1) 視力の発達



大山信郎('50)、湖崎 克('66)

図2) 小児の屈折異常



単位(%)