



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



「はやりめ」に注意しましょう

「はやりめ」という病気を聞いたことがありますか？ 正確には「流行性角結膜炎」といいます。症状としては、白目（結膜）の充血、目やにがたくさん出る、涙が多くなる、しょぼしょぼ感、異物感などがあります。原因はアデノウイルスというウイルスによるもので、感染力が非常に強いのが特徴です。昨年（平成30年）末に西北五地域で大流行したので、もしかしたら、これをお読みになっている方の中にも、はやりめと診断された方もいらっしゃるかもしれません。

○症状と治療

感染すると、5日～2週間の潜伏期間のあとで症状が現れます。はやりめ自体は3週間ほどで自然に治りますが、他の細菌感染などを合併したり、角膜に濁りを残したりするため注意が必要です。適切な時期にステロイドと呼ばれる点眼をしないと、角膜にずっと濁りが残ってしまい、異物感や羞明（まぶしさ）が続くこととなります。そのため眼科では抗生物質とステロイドの点眼を処方し経過を見ることが多いです。症状が落ち着いてしまうとそのまま受診されない患者さんも多いのですが、角膜ににごりがないか、感染力はなくなっているかを確認する必要があります。自覚症状がなくなっても途中で通院を止めないようにしてください。

○確定診断は難しい

充血や目やにが出る疾患は他にもたくさんあります。例えば細菌性結膜炎（コンタクトレンズによる感染症も含む）、咽頭結膜熱（プール熱）、急性出血性結膜炎、アレルギー性結膜炎、ヘルペス性角結膜

炎、などがあげられます。迅速診断のためのキットなどもありますが、症状が出そろうまでは眼科医でも診断が難しい場合がありますので、はやりめの可能性がある場合には、予防的に注意を促しています。

○学校や会社への出席、出勤

はやりめ（流行性角結膜炎）は急性出血性結膜炎と共に学校保健法の第3種感染症に指定されています。ちなみに同じ範疇にはコレラ、細菌性赤痢、腸チフスなども含まれており、油断できない病気であることが分かります。非常に感染力が強いので、完全に治るまでは出席、出勤は禁止です。特に、医療関係者、学校、幼稚園、保育園、飲食関係、老人ホームなどの関係者は要注意です。

○はやりめを広げないために

アデノウイルスは、伝染性が非常に高いウイルスで、主に手を介して伝染します。

はやり目を家族にうつさないために、あるいは家族内でうつらないために、以下の点に注意しましょう。

- ★手で目をこすらない
- ★患者さんとそれ以外の人で、手や顔を拭くタオルを分ける
- ★患者さんもその家族も流水でよく手を洗う
- ★目を手やタオルで拭かず、ティッシュペーパーなどの使い捨てのものを使用する
- ★お風呂は患者さんが最後に入る

充血、眼脂を伴う病気の中には、感染力が強く、角膜にごりなど見え方に後遺症を残してしまう病気もあります。たかがめやにと思わずに、眼科を受診することをお勧めします。

受け忘れていませんか？「がん検診精密検査」

つがる市では、平成29年度のがん検診（個別・集団）で胃がん4人、大腸がん8人、肺がん2人、前立腺がん7人、子宮がん4人、乳がん4人の方が発見されています。

がん検診で要精密検査と判定された場合、速やかに精密検査を受けることで、がんの早期発見につながります。

痛みなどの自覚症状がない早期の段階で病気を発見できるチャンスです。精密検査は必ず受けましょう。

なお、精密検査の結果について医療機関から精密検査結果連絡票の返信がない場合、保健師が電話により受診確認をさせていただくことがあります。

【問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111（内線307）

2月は

「国民健康保険税」第8期
「後期高齢者医療保険料」第8期
「介護保険料」第8期
「住宅使用料」

「公共下水道使用料」
「農業集落排水処理施設使用料」
「利用者負担額(保育料)」
の納期限となっています。

市税等を口座振替で納付いただいている方は、納期限までに口座残高の確認をお願いします。

市民健康づくりセンターからのお知らせ

●若がえり健康教室 ※申し込みは不要です。

開催日時	【運動強度】 内容
3月4日(月) 13時30分~14時30分	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
3月18日(月) 10時30分~11時30分	【軽め】イスでの筋トレやストレッチ
3月18日(月) 13時30分~14時30分	【強め】「普通」より休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

講師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

(注意事項) ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

●トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価(初回指導)

対象 30歳以上で特定健康診査を受けている方
(通院している方は医師の同意を得ている方)

内容 インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日時 3月5日(火) 9時30分~11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価(初回指導)を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

●健康ミニ講話 申し込みは不要です。興味のある方はぜひご参加ください。

月日	時間	テーマ	講師
2月22日(金)	10時~10時30分	『知っておこう、お薬のこと』	健康推進課 保健師

●健康相談

健康診断の結果に関すること、健康づくりやメンタルヘルスに関すること、子どもの発育・発達に関することなどお気軽にご相談ください。平日いつでも受け付けていますが、総合健診などにより開催できないこともありますので、確実なご利用を希望される方は事前にお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】 健康推進課 電話42-2111(内線307)

広告

MIX カットサロン・ミックス

- しんせつていねいな店
- 男性、女性お気軽に!

カット	カット & カラー	パーマ & カラー	お得セット 顔そり カット シャンプー
¥1,000	¥3,000	¥5,000	¥2,500

■営業時間 AM8:00~PM7:00 ■定休日 月曜日
TEL予約OK 42-3855 ■木造若宮3-21 ■P5台OK!

しゃこちゃん温泉 ●つがる市役所 ●コンビニ
青森銀行 ●つがる市商工会
MIX 髪入れ ●ジュライ大ハ ●ご来店のお客様にジュースお茶などを差し上げております。

広告

会員募集!!

…60歳以上で働く意欲のある方を募集しています…

入会、仕事の依頼等に関するお問い合わせ

〒038-3133 つがる市木造末広42番地3
公益社団法人つがる市シルバー人材センター
TEL 0173-42-1200 FAX 0173-42-1204