

かすむ？ぼやける？歳のせい？ 症状はなくても年に1度は目のチェックを！

川口市立医療センター 眼科 末吉 真一



10月10日は目の愛護デーです。今回は「今年もしっかり、目目チェック～目のことはお近くの眼科専門医へ～」をスローガンに、日本眼科協会が中心となって、目の健康を守るための眼科受診を全国で呼びかけています。

日本における視覚障害の原因の第1位は緑内障で、2位は網膜色素変性症、3位は糖尿病網膜症、4位は加齢黄斑変性症、5位は強度近視などによる網脈絡膜萎縮となっています。

特に、緑内障と糖尿病網膜症は、初期では全く症状がなく進行し、症状に気付いた時にはかなり進んだ状態であることが多い、怖い病気です。その一方で、早期に発見することができれば、近年の診断・治療技術の進歩のおかげで、進行を遅らせたり止めたりすることが可能である場合が増えてきています。

また、わが国の失明原因として上位ではありませんが、白内障も視力を大きく損なう病気です。手術技術の進歩により、以前に比べて患者さんの負担が少ない治療が可能になりました。しかし、重症化するまで眼科受診しないかたが、いまだに多くいます。軽症のうちから定期受診をしておけば、適切な時期に手術を予定することができますし、あるいは白内障の進行だと思っていたら、別の病気が見つかったということも少なくありません。

まずは、症状がなくても、あなたの街の身近な眼科で、大切な目の健康チェックを受けてみましょう！

インフルエンザ対策

インフルエンザの流行は、例年11～12月ごろに始まり1～3月にピークを迎えます。高熱を伴って発症し、全身倦怠感、食欲不振、筋肉痛などの「全身症状」が強く現れます。肺炎や脳炎などを合併して重症化することもあるため、適切な対策をして予防しましょう。

栄養と休養を十分とる

体力をつけ、抵抗力を高めることで感染しにくくなります。

適度な湿度を保つ

乾燥しているとウイルスが長時間空気中を漂います。加湿器などで室内を適度な湿度(50～60%)に保ちましょう。

外出後の手洗いとうがいの実施

手洗いは接触による感染を防ぎ、うがいは口の中を洗浄し、のどの乾燥を防ぎます。



人混みを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

マスクを着用する

インフルエンザの流行時期は、外出時にマスクを着用しましょう。すでに感染した人には、他人への感染を防ぐ効果もあります。

正しい時期にワクチン接種

ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまで、約2週間かかります。インフルエンザが流行する前の11月中旬をめどに、接種を終えておくことが効果的です。

イベントスケジュール

6日(土)～8日(祝) →20ページ 10月

川口グリーンフェスティバル2018
場グリーンセンター

8日(祝)
七つの祝い
場グリーンセンター



14日(日) →29ページ

第17回ボランティア見本市
場キューポラ広場

21日(日) →29ページ

荒川ふれあいまつり2018
場浮間ゴルフ場

26日(金)～28日(日) →2・3ページ

川口市市産品フェア2018
場SKIPシティ

3日(祝)・4日(日) →15ページ 11月

第27回緑と大地の豊年まつり
場植物取引センター・川口緑化センター

11日(日) →4・5ページ

第3回川口宿 鳩ヶ谷宿 日光御成道まつり
場川口宿・鳩ヶ谷宿



日本文化を広めるために

川口茶道会長

永井 宗美(ルミ子)さん
(飯塚)

小学3年生の時、幼馴染の家が茶道具の販売をしていた縁でお茶を習い始めた。稽古はお茶をたてるだけでなく、掛け軸の禅語や焼き物の知識習得、客人を気持ちよくもてなすための点前作法などを幅広く鍛錬しなくてはならない。「大変だけど、たくさんの人と触れ合える茶道が大好きで、一生のものにしたい」と稽古に励んだ。

現在は自宅の他にも、日本を代表するホテルで茶道を教えている。「ホテルでは従業員が茶道を通して、美しい所作が身に付くように指導しています。これからは日本文化をいかに広め、継承していくかが課題です」。会長を務める川口茶道会では、茶道の魅力を伝えるため、はたちの集いやグリーンフェスティバルなど市内のイベントへ積極的に参加している。

11月11日に行われる第3回川口宿 鳩ヶ谷宿 日光御成道まつりでも茶会を開く予定で、「もっと茶道を多くのかたに知ってもらい、日本文化のわび・さびを体感して欲しい」と意気込む。茶道を通じ、日本文化の趣が世代や国籍を超えて、多くの人に伝わることを願う。(優)

