

40歳過ぎたら、眼底検査を受けるのだ！

川口市立医療センター

眼科 末吉 真一



このフレーズをアニメキャラクターが呼び掛けているCMやポスターを、ご自宅や街角でご覧になったかたもいらっしゃるのではないのでしょうか。今年度、日本眼科医会では、眼底検査の大切さを啓発するキャンペーンを行っています。

眼底検査とは、倒像鏡という眼の内部を診察する器具や、眼の中を撮影する眼底カメラを用いて瞳孔の奥にある眼底の網膜、血管、視神経などを調べる検査です。検査時にまぶしさを感じることはありますが、痛みはありません。

目の病気の中には、自覚症状がないまま進行してしまうものもあります。日本人の失明原因の第1位である緑内障はその代表的なものです。緑内障は初期から中期まではほとんど自覚症状がありません。そのため異変に気付いた頃にはかなり進行した晩期の状態となっています。ただし、早期に発見できれば進行を防ぐことができる病気になってきています。

また、日本人の失明原因の第2位である糖尿病網膜症も初期から中期までは自覚症状はありません。見えづらいつと感じる頃には、かなり悪化しており、視力の回復が難しくなります。

眼底検査は、さまざまな眼の病気の早期発見に有効であり、適切な治療につなげることができます。病気の進行を食い止め失明を防ぐため、特に目に違和感などがなくとも、定期的な検査をお勧めします。人間が外界から受け取る情報の80%は視覚から得ているといわれています。冒頭でお話した啓発キャンペーンCMでは、最後にこう呼び掛けています。

「これからも、楽しい世界を見続けるのだ！」

～子どものやけど～

子どもの事故は家庭内で起こることが多いといわれています。特に、やけどはつかまり立ちや歩き始める0～2歳児で起こりやすい傾向にあります。普段の生活に配慮することで防ぐことができます。

●高温の飲み物や汁物によるやけど

＼注意ポイント／

手が届かないようにテーブルの中央に置きましょう。テーブルクロスなどは引っ張って容器を倒す原因になるので使わないようにしましょう。

●電気ケトルなどの電化製品によるやけど

＼注意ポイント／

コードを引っ張り、倒れると熱湯を浴びてしまうことがあります。倒れても中身がこぼれない製品を選び、コードも含めて手が届かない場所に設置しましょう。

●暖房器具によるやけど

＼注意ポイント／

床に置くタイプの暖房器具は、手が届かないよう安全柵で囲いましょう。湯たんぽや電気カーペットは長時間使うと低温やけどをすることがあるので注意しましょう。

●調理器具によるやけど

＼注意ポイント／

フライパンなどの調理器具は、調理後もしばらく高温の状態が続くので、触れさせないようにしましょう。キッチンにゲートを設置し、子どもがキッチンに入ることを防ぎましょう。

やけどをしてしまったら・・・

- ①流水で最低15分以上、痛みがなくなるまで冷やす。
- ②衣服などは無理に脱がさずそのまま冷やす。
- ③水ぶくれが破れないように注意する。
- ④顔や頭、指の関節をやけどした時は範囲が小さくても医療機関を受診する。

#7119(埼玉県救急相談電話)

急な病気やけがの際に、家庭での対処方法や医療機関への受診の必要性を、看護師が電話で相談に応じます。詳細は裏表紙「救急診療当番医」をご確認ください。

イベントスケジュール

17日(土) 2月
カラフル
COLORFULふえすた
場フレンジア →29ページ

25日(日)
第43回川口市親と子の音楽会
場リリア音楽ホール →13ページ

6日(火)～3/3日(日)
旧田中家住宅の桃の節供 雛人形の展示公開
場旧田中家住宅 →20ページ

2日(土)～3日(日) 3月
第63回川口市花の文化展
場イオンモール川口前川 →14ページ

3日(日)
川口市消防防災フェア2024
場グリーンセンター →7ページ

川口市 広報課 職員による
ちょっとくだけた!? 市政情報番組
85.6MHz City Information
FM Kawaguchiで放送中
放送日: 平日の10分間...10:00、13:50、17:50、20:00

LINE ID @kawaguchi.city
川口市 公式アカウント
※おまかせLINEメールと同じ内容の受信も可能

暮らしに役立つ ぜひご利用ください
きらり川口情報メール

「木育」という言葉をご存じだろうか。『子どもをはじめとするすべての人々が、木とふれあい、木に学び、木と生きることで豊かな心を育てる』という考え方である。絵本の執筆や広報かわぐちの文芸特集で川柳の選者を行うなど多彩な活躍が評価され、今年度の文化三賞を受賞した伊藤さんは、建築会社に勤める傍ら、ウッドライフアドバイザーとして木育の普及に力を注いでいる。

木育との出会いは、自身が勤める会社の業務で参加した全国木育イベント。木を扱う会社に携わる者として、大切なことを伝える取り組みであると感じたことに加え、趣味の沢登りやロッククライミングを通して、山と触れ合ってきたことも相まって、木を取り入れたライフスタイルは琴線に響いた。「木は2度生き

る」という考え方は、自身が行うことができず、木として活用される2度目の命をきちんと使ってあげるといふ考え方に共感しました」とその思いを語る。

ある日、自身の子どもと木について話をしていてときに「結局、木を切るんだよね?」と問われたが、子どもが理解できる言葉で、木育の意義を丁寧に伝えることができた。「ショックでした。しかし、この時に子どもにも分かりやすく伝えるためには絵本があるといいな」と思い、執筆することを決意しました。大学では美術を専攻しつつ、興味のある文字も併せて研究した。卒業後にも6年間雑誌のコラムを担当。そこで培った言葉を巧みに使い一冊の絵本を生み出した。絵本にしたことで子どもにも木育の想

いはちゃんと伝わったという。現在はさまざまなワークショップで、登場人物からナレーションまでを一人で何役も演じ分ける語り劇を通して、多くの人に木育を伝えていく。参加者は小さな子どもだけでなく70歳以上のかたも多いという。「木の2度目の命」という部分と、定年後の2度目の人生を重ねて聞いてもらえているのだと思います。」



木と共に暮らす

ウッドライフアドバイザー

伊藤 真理子さん