

## 2 健康の行事予定

日	曜	行事名	場所	時間
2	月	成人健康相談	老人福祉センター	9:00～
〃	〃	ダンベル体操教室	緑いきいきセンター	13:30～
3	火	冬期健康教室	川向公会堂	9:30～
4	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
5	木	母子相談	緑いきいきセンター	13:30～
6	金	冬期健康教室	徳原公会堂	13:30～
9	月	成人健康相談	しづおり館	9:00～
〃	〃	冬期健康教室	山添公会堂	13:30～
10	火	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30～ 13:30～
12	木	母親教室	緑いきいきセンター	13:30～
13	金	3歳児健診	緑いきいきセンター	13:30～
16	月	糖尿病相談	緑いきいきセンター	9:00～
〃	〃	ダンベル体操教室	緑いきいきセンター	13:30～
17	火	冬期健康教室	中山公会堂	13:30～
18	水	いきいき教室	緑いきいきセンター	13:30～
〃	〃	むし歯予防教室	倭文保育園 広田保育園	9:30～ 10:30～
20	金	むし歯予防教室	広田小学校	9:30～
〃	〃	冬期健康教室	神道集会所	9:30～
24	火	足元げんき教室	緑いきいきセンター	9:30～ 13:30～
25	水	リハビリ教室	緑いきいきセンター	13:30～
26	木	冬期健康教室	不藤公会堂	13:30～
27	金	むし歯予防教室	倭文小学校	9:30～
〃	〃	4カ月児健診	緑いきいきセンター	13:30～

※しづおり館＝緑町防災センターしづおり館

# こんにちには保健師です



保健師 蓮池 純子

## 目の老化 白内障

「白内障」という目の病気を、ご存知ですか。白内障は、年を取ると髪が白くなったように、しわがでたりするのを避けられないのと同じように、四十歳を過ぎたころから誰にでも起こりうる目の老化現象の一つです。

### どんな病気？

白内障は、レンズにあたる水晶体が濁る病気です。初期段階では視力の低下や見えにくいといった自覚症状はありません。

### 原因

「白内障」という目の病気を、ご存知ですか。白内障は、年を取ると髪が白くなったように、しわがでたりするのを避けられないのと同じように、四十歳を過ぎたころから誰にでも起こりうる目の老化現象の一つです。

### 白内障の治療

白内障の進行には個人差があり、一、二、三年で視力が〇・〇一まで下がってしまう人もいれば、長期間ほとんど進行しないケースもあります。しかし残念ながら、一度濁った水晶体は、透明な状態に戻すことはできません。現在の治療には、点眼剤なども使われていますが、これはあくまでも進行を遅らせるものであつ

無色透明の水晶体が白く濁り、光を通しにくく、する原因は、次の通りです。

- ①老人性(加齢によるもの)
- ②糖尿病によるもの
- ③先天性のもの(風しん症候群など)
- ④外傷性のも

### 早期治療が必要な場合

て、症状を軽くしたり進行を止めたりする効果はないようです。

白内障の多くは老化によるものなので、早いうちに見つけても、特効的な治療があるわけではありません。様子を見ていって、日常生活に支障が出てきたときなどに手術に踏み切るとい場合がほとんどです。

### 予防できる？

ところが、白内障の中には、水晶体が急に溶けて(乳白化といいますが)突然見えなくなる、急性の緑内障を起こすものがあります。この場合には、早急に手術が必要です。

## 三原郡休日診療所当直医

診療日	昼間(9:00～)	夜間(19:00～)
2月 1日	福田 郁夫医師	赤池賢次郎医師
2月 8日	富本 喜文医師	浦瀬 巖医師
2月11日	友清龍一郎医師	大鐘 稔彦医師
2月15日	日笠 久美医師	大森 弘之医師
2月22日	宮崎 美枝医師	穀内 勇夫医師
2月29日	橋田 友孝医師	後藤 幸医師

(南淡町賀集) ☎53-1536

加齢が原因で起こる白内障は、老化現象なので残念ながら事前に予防することはできません。もちろん、進行は個人差があるため、急激に症状が進行する人もいれば、二十年以上もそれほど進行しないで視力を保てる人もいます。ちなみに老化には細胞の酸化が関係していると考えられています。また、その原因は紫外線にあるともいわれています。外出する時は紫外線をカットするメガネやサングラスをかけるなど、普段から目のケアを心がけましょう。