

あなたの視生活は大丈夫？

眼 精 疲 労



目がしょぼしょぼする…いつもの事だからと油断は禁物

「目が疲れてしょぼしょぼする…」 「目が痛い…」と感じることは、日常生活の中で皆さん経験していると思います。が、いつの間にか症状が良くなり、あまり気にすることなく過ごしている方も多いのではないのでしょうか。しかし、中には症状が長く続いたり、体に悪影響を及ぼす場合があります。これを「眼精疲労」と呼び、すぐに症状が改善する「眼の疲労」とは区別されます。

「眼精疲労」は生活習慣を変えるとか、病院を受診するなど何か手を打たなければ自然に治ることはなく、悪化すると吐き気や頭痛など日常生活に支障をきたす可能性もあります。また、背後に目や体の病気が潜んでいる場合もありますので、「ただの目の疲れ」と思わずに早めに病院を受診するようにしましょう。

■ 4つの原因

①目の病気が：眼精疲労を訴える方の目を検査すると、目に隠された病気がある場合があります。

例えば、近視や乱視、老眼があるのに矯正をしていなかったり、今ある眼鏡の度数があっていないかったり、目の表面が乾燥するドライアイ、眼圧があがる緑内障などの病気があげられます。

②体の病気が：

むし歯や歯周病、耳や鼻の病気、自律神経失調症、更年期障害なども眼精疲労の原因になります。

③使い過ぎ：

当たり前の事ですが目は使えば使うほど疲れます。テレビ、パソコンを持つ家庭が増えたり、携帯電話、スマートフォンなど、生活が便利になっていく反面で眼を酷使することが増えて

今月の担当
大城区
清水美千子
です

います。

④精神的なストレス：

ストレスが強くなるとイライラする。眠れないという精神的症状の他にも血行不良等から目に症状がでてくる場合があります。

■ 3つの対策

①眼鏡、コンタクトはきちんとあっている？

定期的に視力検査を受けてきちんとあっているか、また眼鏡をかけていない人も視力が悪くなっているのか調べましょう。

②視環境や、視生活をチエック！

パソコンや携帯電話を使う時の姿勢をチェックしてみましょう。パソコンを使用した時はこまめに休憩をとって目を休ませるようにしましょう。画面をじっと見ていると瞬きの回数が減ってドライアイを引き起こします。

【特定健診伝言板】



皆さんこんにちは！
チュン介だよ！

10～11月の各種検診のお知らせだよ。
お申込みは、各区の保健師まで！

＜子宮がん検診＞

10月27日（土）：健康センター
11月25日（日）：瀬棚保健センター
11月26日（月）：大成町民センター

＜乳がん検診＞

10月28日（日）：瀬棚保健センター
11月3日（土）：健康センター
11月4日（日）：大成町民センター

＜総合健診：特定健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診など＞

11月17日（土）：若松基幹集落センター（イエローパレス）
11月18日（日）：丹羽活性化センター（水仙パレス）

※乳がん、子宮がん、大腸がん検診の無料クーポンや肝炎ウイルス検査の無料ハガキが届いている方は、ぜひ検診を受けてね。

「がん検診」のお話。

毎年、胃・肺・大腸・前立腺がん検診は特定健診と一緒にいき、乳・子宮がん検診は単独で行っています。がんの種類によりませんが、50歳以降が発病しやすい年齢で、生活習慣病を気にする年齢と同じような年代です。

せたな町では、特に「前立腺がん」がこの数年、数名ずつ発見されています。前立腺がんの発病しやすい年齢は60歳代以降と言われ、中高年に多い病気ですが、早期発見の観点から言うと、50歳代から検診を受けたほうがよいと言われています。

残尿感や尿が出るまでに時間がかかるなどの症状の有無に関わらず、一度検査を受けてみませんか？検査方法は、血液の検査で、料金は2,000円です。

特定健診と一緒に受診されてもいいですし、がん検診だけの受診も大歓迎です。ぜひこの機会に各種がん検診を受診してください。

●北檜山区 健康センター ☎0137・84・5984
●大城区 大成総合支所 ☎01398・4・5511

●瀬棚区 瀬棚総合支所 ☎0137・87・3311

■ 2つのスッキリ

①眼が疲れているときは温かいタオルを乗せるようにしましよつ（充血している時は冷たいタオルが有効的です。）

②目の周りの骨を指で押さえて気持ちいいと感じる部分を押してください。（眼球を抑えないように注意です。）

③ストレスをためないよう、に気を付けましよう。

また眼をゆつくりと休ませるためにも睡眠をきちんととるようにしましよつ。目をたくさん使っているのに、休ませる時間が少ないと疲れがたまっていくのも当然の事です。

④ストレスをためないよう、に気を付けましよう。

国民温泉保養センター

広大な自然豊かな保養地に位置する身も心もあたたかになる温泉。お風呂から眺められる四季折々の景色、周辺には遊歩道や公園もあり、大城の自然を満喫できます。●場所／せたな町大城区貝取洞。入浴料／大人360円／小人100円。●お問い合わせ先／国民温泉保養センター ☎01398・4・6327

公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛、火傷などに効き目があります。美肌効果がある成分も含まれているそうです。●場所／瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地）。●営業時間／10時～21時まで ※毎月第1・3月曜日定休。●入浴料／大人360円／小人140円。●小人70円。●お問い合わせ先／やすらぎ館 ☎0137・87・3841

旬な新鮮食材などが大集合「せたな町食と産業まつり」

旬な新鮮食材・加工品・珍しい食材などが1つの会場に集結！せたな町が誇る多数の食材を知る機会としてぜひぜひご来場ください。●開催日／10月13日（土）10時～14時。●場所／せたな町民ふれあいプラザ。●お問い合わせ先・お申し込み先／クラブザピリカ ☎0137・83・7111

今金町

紅葉を眺めながら「奥美利河温泉山の家」

春・夏とはひと味違う秋の奥美利河温泉山の家、紅葉を眺めながら露天風呂につかり、心身共にリフレッシュしてみたいかたです。●日帰り入浴／大人300円／小学生150円／幼児無料。●宿泊／大人6240円／小学生5565円 ※冬期間休業のため10月いっぱい営業となっております。ぜひお早めにご利用ください。●お問い合わせ先・お申し込み先／クラブザピリカ ☎0137・83・7111

八雲町熊石地域 試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水の分水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどへの小口分水と車両に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果が期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

八雲町 第23回やくも大漁秋味まつり

八雲の秋の一大イベント「やくも大漁秋味まつり」。復興感謝祭として実施。サケや水産加工品、八雲の物産を格安販売！また、特設ステージを中心に歌謡ショーや復興記念もちまき大会、豪華景品の当たるゲームが盛りだくさん。●家族・友人と一緒にいかがですか。●日時／10月28日（日）9時～13時。●場所／八雲漁港特設会場。●お問い合わせ先／八雲町漁業協同組合 ☎0137・62・3101

長万部町 第50回長万部町総合文化祭

文化の秋、長万部町の「文化の祭典」総合文化祭が開催されます。舞踊や太鼓など多彩な発表がある「舞台部門」、絵画や写真など力作が揃う「展示部門」、手打ちそば実演やバザー、野菜販売などで賑わう「実演・販売部門」と町内外を問わず楽しめます！お誘い合わせのうえ、多数のご来場をお待ちしております！●日時／11月3日（土）9時～17時／4日（日）9時～16時30分。●場所／学習文化センター（舞台部門）／ファミリースポーツセンター（展示部門）／福祉センター（実演・販売部門）。●出演・出店／長万部町民のみとなります。また野菜販売は4日10時売切れ次第終了。●お問い合わせ先／教育委員会社会教育グループ ☎0137・2・2748

「コリドー」交流情報館

「行ってみよう！となりまち」