

# 健康ひと回メモ

No.490

## 白内障と点眼薬

白内障とは、カメラに例えると、レンズの役割をしている水晶体という部分が濁ってくる病気の事です。症状としては、視力低下、まぶしさ、かすみなどの症状が現れます。原因は、多くは加齢によるものです。けが、先天性、アトピー、薬剤などが、多岐にわたります。

白内障とわかったら、「すぐに手術をしなくてはならないのでは…」と思う人も多いと思いますが、日常生活に支障がなければ、すぐに手術をする必要はありません。初期の段階であれば、点眼薬で進行を遅らせることができる場合があります。ただし、点眼薬で水晶体の濁りをなくすることはできません。また、症状を改善させたり視力を回復させることもできません。点眼薬の使用は、あくまで白内障の進行を遅らせることが目的です。

- 視力の低下や目のかすみは日常生活に支障がない初期の段階では、以下のような点眼薬で治療をすることが一般的です。
- ピレノキシン製剤(カタリン、カリール)
- ユニ・・・白内障を引き起こす物質の作用を妨げる。
- グルタチオン製剤(タチオン)・・・抗酸

化作用で白内障を予防。

ただし、前にも述べたように、白内障の進行には多くの因子が関係しているため、点眼薬で「進行を遅らせる」ことはできても「進行を止める」、または「視力を改善する」「治す」ことはできません。したがって、白内障の点眼薬には、使う選択肢も使わない選択肢もあります。「手術するまでの期間が少しでも伸びれば儲けもの」、くらいの気持ちで使うのがちょうどいいのかもしれない。しかし、初期の白内障や、患者さんの全身状態によりどうしても手術ができない場合などは、進行を遅らせるために点眼薬を使用することがあります。

また、白内障は急激に進行することもあります。多くの場合はゆっくりと少しずつ進行するため視力低下に気がつきにくく、白内障による視力低下と自己判断した結果、実は違った病気で、治療が難しくなる場合もあります。

60代の7割は白内障があるといわれています。60才になったら一度、眼科検診を受けることをお勧めします。



(医師会)

### 運動療法教室『3週間でカラダ改善講座』

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、岡谷市医師会との連携のもと、やまびこスケートの森に委託して開催しています。

今年度から、夏に短期間の講座(3週間全9回)を創設しました。

運動したいみなさん、この機会にぜひご参加ください。



対象…岡谷市国保の被保険者で、特定健康診査などの結果、または、医療機関などでの血液検査の結果を持っている人で、下記の3回の講座すべてに参加できる人。

期日…8月23日(木)・30日(木)、9月12日(水)

時間…午後7時～8時30分(毎回)

※このほかに8月23日～9月12日の期間中に6回、施設を自由な時間に利用し復習トレーニングを実施。

場所…やまびこスケートの森トレーニングセンター

定員…10名(応募多数の場合は抽選)

受講料…1,500円(初回の講座の前にお支払いください)

内容…全身をほぐすストレッチ体験、脂肪を燃やす有酸素運動、代謝を上げる筋トレ体験、体組成測定、集団運動・食事指導あり

申込み締切…8月17日(金)

※講座の詳細や見学希望などは、やまびこスケートの森トレーニングセンター (☎24-5210)へご連絡ください。

申込み・問合せ●医療保険課(内線1189)

岡谷市健康づくり講演会 健康寿命延ばそおかや事業

参加無料・事前申込み不要

生活習慣病を予防し、健康でいきいきとらせる期間＝「健康寿命の延伸」に向けた講演会を開催します。

忍びよる糖尿病にご用心 **からだ編**  
～「サキベジ!」で食後高血糖をコントロール!～

糖尿病は、自覚症状がほとんどないまま発症し、知らないうちに血管を傷つけ、心疾患や脳血管疾患などの重篤な病気を引き起こします。健康で長生きのために、「食べ方の工夫」を学びませんか? 糖尿病の予防、改善の方法が見つかります! お気軽にご参加ください!

**サキベジとは** 食事のとき、先に野菜をたくさん食べること。内場さんご自身の体験をもとに推進されています。

日時…9月1日(土) 午後1時30分～3時30分  
(1時から受付)

場所…カノラホール 小ホール

講師…長野市国保大岡診療所 所長  
うちば きまじ 内場 廉さん

主催…岡谷市

共催…岡谷市保健委員連合会



問合せ●健康推進課(内線1184)

知って防ごう動脈硬化!  
しなやかな血管を保つ食生活

栄養講演会

健康診断でコレステロールや血糖値が高いつて言われた…心配…どうしたらいいの? そんなあなたにぴったり!! 動脈硬化予防の最前線で活躍されている丸山さんと、元気な体を維持するための食生活について、一緒に学んでみませんか?

日時…8月18日(土) 午後1時30分～3時30分(1時から受付)

場所…カノラホール 小ホール

講師…日本女子大学 家政学部食物学科 教授  
丸山千寿子さん(医学博士・管理栄養士)

主催…岡谷市

共催…岡谷市食生活改善推進協議会



♥ 食育展示・栄養相談コーナー ♥

午後1時～4時(小ホールロビーにて)

【健康づくりに関する食育の展示】

地域、保育園、学校の食育に関する展示があります。

【栄養相談コーナー】 栄養士が相談に応じます。お気軽に。

問合せ●健康推進課(内線1181)

今月の子育てキーワード(中学生期)「自分で自分をコントロールする力を養わせましょう」

様々な機器でインターネットにアクセスすることができる環境の中で、まずは大人が有害サイト等の危険性を認識し、子どもに自分で自分をコントロールする力を養わせましょう。 ～成長樹(期)子育て実践ポイントより～

こどものくに 0123   
8・9月のイベント

♣ 親子でフラダンス講座

(8月27日(月)より申込み開始)

親子ですてきなフラダンスを踊りましょう♪

日時…9月26日(水) 午前10時～11時

対象…親子

講師…沓掛加奈子さん

持ち物…飲み物、ふんわりとしたロングスカート

申込み…午前9時30分より、こどものくに窓口にて  
受付(電話でも受け付けます)

★開館日のお知らせ

8月14日(火)は太鼓まつりのため開館します。8月21日(火)は休館です。

こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どもとその保護者。兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

利用料…利用者登録200円(年度更新)

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

8月 3日(金)	歯っぴー相談 リズム運動遊び	午前10時30分～ 午前11時～
9日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
10日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
16日(木)	ベビーマッサージ	午前10時30分～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
23日(木)	もぐもぐ相談	午前10時30分～
27日(月)	べったんこの日	1日中いつでも
29日(水)	子育て相談(要予約)	

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

**各種相談**  
時間／午後1時～2時10分（1時30分から診察開始）  
所／保健センター  
物／母子健康手帳・予診票

**乳幼児健診等**  
所／保健センター 2階 乳幼児健診室  
物／母子健康手帳・おたずね用紙（全てに共通）  
～4か月、9～10か月児健診：  
バスタオル・ファーストブック申込書（9～10か月児健診のみ）  
1歳児にここに教室：歯ブラシ・コップ・タオル  
2歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）  
聴力・視力検査をおこなってください。

健康相談に関するお問い合わせは ——— 健康推進課（内線 1191）まで

	金	土
2	3	4
5	6	7
8	9	10
11	12	13
16	17	18
23	24	25
30	31	

**(株) 浜パイピング**  
☎ 23-6885

**四種混合**  
(生後3か月から)  
29年7月までに3回目を終了した人を含む  
(西郷・長地地区)

**(株) イワナミ**  
☎ 22-2222

**(株) アイテック**  
☎ 23-8500

**信和設備(株)**  
☎ 22-3302

**離乳食教室(ごっくん教室)**  
(30年3月～4月生)  
受付午前9時30分～10時

**(有) 丸竹下島商店**  
☎ 22-2406

**(株) 上條電設工業**  
☎ 23-5330

**浜整形形成外科医院**  
☎ 24-3011

**浦野歯科医院**  
☎ 22-2854

**高市薬局**  
☎ 22-0781

**(株) オスガ設備**  
☎ 27-6622

**杉村設備(株)**  
☎ 27-8632

**(株) 総設工業**  
☎ 28-8504

**健康相談・栄養相談・歯科相談 (月～金曜日)**

午前8時30分～午後5時15分  
面接希望は  
事前にお電話ください。

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	今月はありません
無料法律相談 [予約制]	21日(火)午後1時～5時 問合せ：社会福祉課（内線1254） 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※9月分予約：8月22日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	22日(水)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課（内線1277）
ことばの教室 [予約制]	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分 問合せ：子ども課（内線1266）
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉課
子ども総合相談センター 学校生活、入学・進学、長期欠席、心身の発達等の相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 教育総務課
子ども総合相談センター 分室	一般相談 月～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ※14日(火)～16日(木)は閉室 専門カウンセラー(臨床心理士)相談[予約制] 22日(水)午後1時～7時(1人50分) 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)	29日(水)午後0時30分～3時30分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
女性のための相談 [予約制]	28日(火)午前10時～午後3時50分(1人約50分) 問合せ：企画課（内線1528）
中小企業経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ひと・しごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	21日(火)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談	8日(水)午後1時～4時 会場：テクノプラザおかや 対象者：40代前半までの人 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局(内線1488)

ふれあいおしゃべり電話、ボランティア総合相談、金銭管理 財産保全相談  
社協心配ごと相談、家庭介護相談

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

結婚相談	相談日	時間	場所	連絡先
	火曜日	午前10時～午後4時	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時		諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日	午後6時～9時		

### 妊娠5～7か月の「パパ・ママ教室」受講申込み受付中

2回目 ▶ 8月10日(金) 午後7時～8時30分  
赤ちゃんを産むための体づくり、安産のコツ



### 女性のための健康相談 [予約制]

8月8日(水) 午前9時～11時30分(1人あたり1時間)

申込み・問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)

くらしのカレンダー

8月

August

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理当番店
-  相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**  
受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡）  
※緊急時の医療問合せ  
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**  
保険証を必ずお持ちください。午前中の診療となります。
- **水道修理当番店**  
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。  
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

- ◆ **予防接種**  
受付時間  
持ち
- ◆ **乳幼児健診**  
持ち  
※3  
※2  
※3

◆ 予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康相談

日	月	火	水	木
<p><b>今月の納税</b></p> <p>◎市県民税 第2期 ◎国民健康保険税 第5期 納期限…8月31日(金)</p> <p>納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。</p> <p>問合せ●税務課 (内線1135)</p>		<p>諏訪地区小児夜間急病センター (年中無休)</p> <p>■診療時間 毎日 午後7時～9時</p> <p>■診療科目 小児科 生後3か月以上 中学生以下</p> <p>諏訪市四賀 2299-1 ☎ 54-4699</p>	<p>1歳6か月児健診 (29年1月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>BCG (30年2月生)</p> <p>2歳児にここ教室 (28年7月生) 受付午前9時15分～9時</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
<p>5</p> <p>林眼科医院 ☎ 28-6596</p> <p>林歯科医院 ☎ 28-6586</p> <p>御子柴薬局 ☎ 27-7056</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p>6</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p>7</p> <p>(株)総設工業 ☎ 28-8504</p>	<p>8</p> <p>3歳児健診 (27年7月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>9</p> <p>日本脳炎 (27年7月生:1回目) 29年8月までに2回目を終了し</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
<p>12</p> <p>酒井医院 ☎ 22-2121</p> <p>太田歯科医院 ☎ 22-4648</p> <p>湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>	<p>13</p> <p>(有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>14</p> <p>信濃医療福祉センター ☎ 27-8414</p> <p>あさひ中央台歯科診療所 ☎ 26-1414</p> <p>土田薬局 ☎ 28-3232</p> <p>十和設備(株) ☎ 24-0182</p>	<p>15</p> <p>今井内科胃腸科クリニック ☎ 24-8688</p> <p>ジュンデンタルクリニック ☎ 24-8220</p> <p>矢崎薬局 ☎ 23-7125</p> <p>水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p>16</p> <p>諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p>小口歯科第2クリニック ☎ 28-2883</p> <p>ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p>旭設備(株) ☎ 23-3764</p>
<p>19</p> <p>平林医院 ☎ 22-3952</p> <p>スマイル歯科医院 ☎ 24-0315</p> <p>やまびこ薬局 ☎ 21-2144</p> <p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>20</p> <p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>	<p>21</p> <p>四種混合 (生後3か月から) 29年7月までに3回目を終了した人を含む (西堀・長地地区以外)</p> <p>(株)浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>22</p> <p>3～4か月児健診 (30年4月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>23</p> <p>日本脳炎 (27年7月生:2回目) 29年8月までに2回目を終了し</p> <p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
<p>26</p> <p>山崎医院 ☎ 22-3287</p> <p>藤岡歯科医院 ☎ 22-2138</p> <p>山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>27</p> <p>育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>28</p> <p>(株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p>29</p> <p>9～10か月児健診 (29年10月生) 受付午後1時～1時20分</p> <p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>30</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>