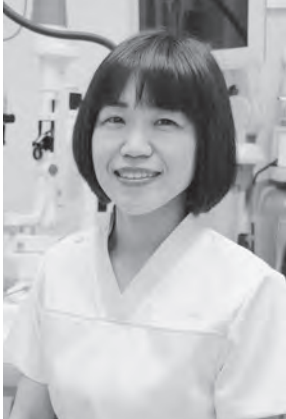


第9回

街の医療と健康づくり

視力低下・ドライアイの原因です  
スマートフォン、携帯ゲーム機などに注意



たかはぎ眼科  
すずき み な こ  
鈴木 美奈子 先生

- 所在地  
高萩市本町2-88-3  
Tel 0293-22-1166
- 診療科目  
眼科一般
- 受付時間  
月・火・木・金曜日  
AM9:00~12:00  
PM2:00~5:00/  
土曜日 AM9:00~12:00
- 休診日  
水・日曜日・祭日

Q 電子機器が目を与える影響とは

人間にはサーカディアンリズムという約24時間で刻まれている体内時計があります。このリズムは目に入る光の量や食事のタイミングでバランスを取っており、睡眠、血圧、体温など人間の体のリズムをコントロールするのに重要な働きをしています。睡眠を司るホルモンにはメラトニンがあります。朝起きて太陽の光（ブルーライト）が目に入り脳に伝わるとメラトニンの分泌が抑制され覚醒します。逆に夜間はブルーライトの量が減りメラトニンの分泌が昼の十数倍に増え眠くなります。このリズムに逆らって、夜に電子機器を使用しブルーライトが目に入ると、体内時計が狂い、夜に目が冴えてしまいます。その結果、睡眠不足となり翌日眠気を感じたり、集中力が欠けたりと悪影響がでます。

Q 対策方法はありますか

電子機器を使用する際はバックライトの明るさを落とす、30分使用したら休憩を取る、電子機器と目は一定の距離を保ち正しい姿勢で使用する、ブルーライトカットメガネを使用する（ただしこれで近視化は防げませんが…）、就寝前2時間前は電子機器を使用しないなどが挙げられます。

電子機器の過剰使用は、特に育ち盛りの子供への影響が心配されており、小・中・高校生において下校後から寝る直前まで携帯ゲームやスマートフォンを使用している現状が社会問題となっています。視力低下はもちろん、家庭内でのコミュニケーション不足にもなりますので、親の管理下で30分だけ使用するなど、体内時計が狂わないよう大人が配慮してあげることが大切です。

おひとり様レシピ

ひとり暮らしでも 簡単・ヘルシー・おいしく自炊

●問合せ 高齢福祉課地域包括支援グループ ☎22-0080

ほうとう風鍋

●材料

- きしめん(ゆで) …200g
- カボチャ …50g
- ニンジン …50g
- ネギ …50g
- ゴボウ …50g
- ハクサイ …100g
- シイタケ …30g
- 油揚げ …1/2枚
- 豚薄切り肉 …2枚
- 味噌 …大さじ1
- めんつゆ …大さじ1
- だし汁 …300cc

<作り方>

- 1 ゴボウはささがきにして、水に浸けてあくを抜く。
- 2 残りの野菜、肉、油揚げを食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋にだし汁を沸騰させ、①、②を入れて10分程煮る。
- 4 きしめんを入れて煮る。
- 5 きしめんがほぐれたら、味噌、めんつゆを入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。  
※きしめんが無いときは、普通のうどんでも美味しくいただけます。



栄養量

エネルギー…611kCal たんぱく質…26.4g 脂質…20.9g カルシウム…244mg 食塩相当量…3.5g

# すこやか

## 特定健診・後期高齢者健診のお知らせ 今年最後の健診をお見逃しなく！

今年度の健康診査(7～9月実施)を受けていない人のために、健康診査などを追加で実施します。年に一度は受診し、ご自身の健康管理にお役立てください。

- **実施日** 12月10日(木)午前・午後、12日(土)※午前中のみ、14日(月)午前・午後の3日間
- **受付時間** 9時30分～10時30分、13時30分～14時30分
- **会場** 高萩市総合福祉センター

健診の種類	対象者	料金	申込み・問合せ
特定健康診査 *保険証をご持参ください	40～74歳(H28.3.31現在)の 国民健康保険加入者	1,000円 (ただし、以下の人は無料です) ①70歳以上の人(H28.3.31現在) ②平成27年度市県民税非課税世帯(世帯主及び国民健康保険加入者全員が市県民税非課税である世帯)に属する人	まだ受診していない人には再度、受診券を郵送します。 <保険医療課☎23-2117>
75歳高齢者健康診査 *保険証をご持参ください	H28.3.31までに75歳になる人で、 健診日国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入している人	無料	前回(6月頃)お送りした受診券を使用してください。紛失の場合は再発行しますので下記にご連絡ください。 <保険医療課☎23-2117>
後期高齢者健康診査	健診日に後期高齢者医療制度に加入している人	無料	
39歳以下健康診査	39歳以下の人(H28.3.31現在)	1,000円	事前に問診票を送付しますので下記にご連絡下さい。 <健康づくり課☎24-2121>
結核・肺がん検診 (胸部レントゲン)	40歳以上の人(H28.3.31現在)	400円	
かくたん 喀痰検査	40歳以上で喫煙指数600以上の人 (喫煙指数=1日の喫煙本数×年数)	1,300円	健診日当日、受付でお申込みください。 <健康づくり課☎24-2121>
肝炎ウイルス検診	40歳以上の人(H28.3.31現在)で、 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない人	700円	

※40歳以上の人の健康診査は、各人が加入する医療保険の保険者が実施しています。健康診査を受診するときは、加入している医療保険者が発行する受診券が必要です。受診券の発行については、直接、医療保険者(会社など)にお問い合わせください。

### 12月の行事

会場：高萩市総合福祉センター 予約先：健康づくり課 ☎24-2121  
※会場については、変更になる場合があります。

行事内容	実施日	時間	対象者
健康相談	12月11日(金)	8:45～11:00	市内在住の希望者
赤ちゃん教室	12月16日(水)	10:15～11:30(受付9:45～10:15)	1歳までのお子さんがいる保護者
健康・運動教室 (筋力アップコース)	12月16日(水)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制) (定員に達しましたので申込終了いたしました)
歯周病検診	12月17日(木)	10:00～15:15	20歳代～80歳代の人、妊婦、65歳の人 (*予約制)
こころの相談 (精神保健相談員の相談)	12月18日(金)	9:30～11:00	市内在住の希望者(*予約制)
健康・運動教室 (リフレッシュ体操コース)	12月18日(金)	13:30～15:30(受付13:00～13:30)	市内在住の希望者(*予約制)
健康・歯科相談	12月21日(月)	8:45～11:00	市内在住の希望者(*歯科相談は予約制)

※幼児健診・予防接種については個人通知しますので、日程・会場等ご確認ください。

街頭献血 (全血献血)	12月18日(金)	10:00～16:00	会場：ベイシア高萩モール店
----------------	-----------	-------------	---------------