



目の老化について

「老眼とうまくつきあうために」

目の中には水晶体と呼ばれる組織があります。これは、カメラでいうとレンズに相当する部分で、

遠くのものや近くのものを見るときに、ピントを合わせる大切な働きをしています。水晶体は、年齢とともに硬くなっていくため、近くのものを見るときにピントが合わせにくくなってきます。これが老眼です。

次のような症状があらわれた際は、老眼を疑ってみてください。

本や新聞などの細かい字を読むときに、以前よりも遠くに離さないとき、読みづらくなる

近くのものを見ていて、ふと目を上げて外の景色を見ると、しばらくぼんやりとして徐々にはつきりしてくるとき

多くの方は40歳頃からこれらの症状を自覚し始め、45歳頃で老眼鏡が必要になります。老眼鏡を使わずに我慢したり、不適切な眼鏡を使用したりすると、老眼に眼精疲労が重なって、体調を崩すことがあります。例えば、目や頭が重い、頭痛、肩こり、食欲低下など様々な症状が加わることもあります。

老眼は、加齢による生理現象で、

誰にでも起こって、年齢とともに進行していきます。そのため、老眼鏡をかけて矯正する以外に治療法はありません。老眼鏡を作るときは、まず眼科を受診して検眼を受け、現在の目の状態や使用目的に合った適切な眼鏡の処方箋を作成してもらいます。この処方箋を眼鏡店に持って行き、目の位置や顔の形にあったフレームを選択して、適切な眼鏡を作成します。老眼鏡は2〜3年で合わなくなってくるので、65歳くらいまでは定期的に眼科を受診して、検眼を受けましょう。

日常生活の中では、照明にも気を配りましょう。せっかく適切な老眼鏡を作っても、照明が暗いと字が読みづらく、眼精疲労の原因となってしまうことがあります。天井灯と電気スタンドを併用して、部屋全体と手元の両方を明るくします。部屋の明るさは、六畳で80〜100ワット位を目安にすると良いでしょう。

老眼は病気ではありませんが、老眼と思っても、他の病気による視力低下が隠れていることもあります。必ず眼科を受診して確認してもらったことが大切です。老眼と上手につきあって、快適な生活を手にいれましょう。(社団法人鴻巣市医師会)

人権

今回のテーマは

「犯罪被害者やその家族の人権問題」

です



年々、犯罪事件は増加し凶悪化している状況にあり、いづどこで誰が犯罪に巻き込まれるかわかりません。犯罪にあつた被害者は、命を奪われたり、日常生活を乱されたり、誰にも相談することができず、人権擁護とは無縁の状況でした。また、捜査や裁判などによるプライバシーの侵害、マスコミ等による中傷・事実とは違った報道がされるといふ被害にも苦しんできました。

平成12年に「犯罪被害者保護法」が制定され、近年、犯罪被害者やその家族に対する人権問題に関心が高まり、犯罪被害者等に対する配慮と

保護を図るため、各機関で様々な措置が講じられました。さらに、検察庁、警察庁、地方自治体が犯罪被害者の人権に関する広報や啓発を行っています。しかし、様々な制度の周知不足は否めません。今後、更なる支援が必要と考えています。そして、各行政機関や専門家だけではなく、関係する人すべてが協力してあげることが、大切なのではないのでしょうか。ある先生が研修会で「人間に傷つけられた人は、人間にしか癒せない。温かく思いやる、見守ることが大切である。」と話していました。

市では、人権に関する講演会や各種研修会を開催し、出前講座なども行っています。是非、多くの皆さんに参加していただき、人権問題に対し正しい知識を持ち、差別を無くしていきたいと思います。

問い合わせ/やさしさ支援課人権支援担当(内線2281・2282)

お詫びと訂正

広報かがやき10月号の10ページに掲載しました「高齢者インフルエンザ予防接種市内指定医療機関」の表において、山田ハートクリニックの電話番号に誤りがありました。お詫びして訂正します。

【誤】TEL 540 - 0208

【正】TEL 540 - 4180

