

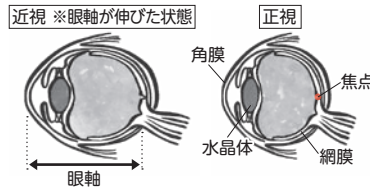
健康ひとロメモ

「近視」について

油井眼科医院 院長 油井 秀夫

近視とは遠くを見たときにはっきり見えない状態のことを言います。

医学的に言うと、目に入ってきた光のピントが網膜より手前で合っている状態です。



近視は遺伝や環境の関与があると言われますが、多くは目の長さ（眼軸長）が伸びることによって生じます。そのため成長期の小学生や中学生の時に近視が進行しやすいので、この時期に急激に進行することを防ぐことが重要です。

今の子供たちは親世代に比べ明らかに近視が増加しています。それは近業（近いところを見る作業）の増加や外遊びの減少が原因と考えられています。近視の予防には外で日光に当たり遊ぶことが大事です。

また、現実的には近くを見る作業をしないことはできませんから、近業をする際には30cm以上離してみる、30分に一度は休憩をはさむ、といった注意が大事になります。当たり前のことですが、このようなちょっとした気遣いでも近視の進行予防には有効です。

近年はスマホやゲーム機、タブレットといった機器の普及により、長時間にわたる近業の結果として近視が進んでしまうリスクが大きい時代です。眼鏡をかける近視が進むと心配される方がいますが、そんなことはありません。

近視の予防と早期の治療が大事ですので、もしお子さんが眼を細めて見づらそうにしていたり、学校の検査で視力が悪かったりしたら、きちんと眼科を受診して見えにくい原因を調べてみてください。



高齢者肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか

令和6年度以降は、65歳のみ対象となる予定です。

接種希望者は、機会を逃すことが無いようご注意ください。

令和5年度の助成対象者

年齢	生年月日
65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ

※誕生日を迎える前でも接種が可能です。

※これまでに高齢者の肺炎球菌感染症の予防接種の助成を受けたことのない人に限ります。

実施期間 令和6年3月31日まで

自己負担額 5,100円

実施医療機関 市内および宮城県内の指定医療機関

※角田市および丸森町以外の医療機関で受ける場合は、予診票が必要となります。接種を受ける前に健康長寿課で受け取りをお願いします。

【問い合わせ】健康長寿課健康推進係(☎62-1192)