

健康里から づくりの

熱中症に ご注意ください



新型コロナウイルスが猛威をふるい続ける中、再び夏がやってきました。

高温多湿の環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなる恐れがありますので、マスク着用時は強い負荷の作業や運動を避け、こまめな水分補給を心がけましょう。また、周囲の人と2m以上離れている場所で、マスクを一時的に外して休憩を取ることでも必要です。

さらに、打ち水や日傘を利用して、涼しい環境を作るのも効果的です。

【打ち水】

撒いた水が周囲を冷やすことで涼しい風が吹き、涼を得ることができます。朝と夕にやると涼しさが持続するため、オススメです。

【日傘】

直射日光を遮り、体感温度を3～7℃下げることがあります。外出の機会が減り、暑さに慣れにくいコロナ禍においての熱中症対策としても有効です。

マスクの着用が必須になっている今、工夫して熱中症を予防しましょう！

問い合わせ
健康福祉課 保健衛生係
☎79-0911



眼底とは、眼球の内側にある底の部分のことで、瞳孔の奥にあります。眼底にはたくさんの組織が集まっていて、網膜、脈絡膜、硝子体、視神経乳頭などがあり、これらをまとめて眼底と呼びます。

眼底検査は、眼底に異常が起きていないかを調べる検査で、眼底カメラと呼ばれる特殊な器具を使って検査を行います。

健康診断や人間ドックで

眼底検査



国保東庄病院
すがや しんいち
菅谷 晋一 臨床検査技師

も眼底検査が行われていません。検査では、目の病気である緑内障などや、動脈硬化、糖尿病などの病気によって起こる血管の異変、更には脳腫瘍などの病気までもが発見できる可能性があります。

検査方法
検査には、瞳孔を開くために点眼薬を入れて光を当て観察する散瞳型と、瞳孔を開かずに検査を行う無散瞳型という方法があります。

検査をお勧めする人
検査は、痛みもなく、時間も長くはかからないので、負担は少ないと思います。体に症状が出ていなくても、検査によって、意外な病気を早期発見、予防することがあります。

散瞳型では、検査が終わってもしばらくは目がかすんだり、光に敏感になってしましますが、きちんと調べることができます。

無散瞳型では、検査後の目のかすみや光に敏感になるといった違和感はありませんが、眼底の真ん中部分しか見られないため、眼底の周辺で起こる目の異変や症状が確認しづらくなってしまうことがあります。

次のいずれかに該当する人は検査を受けることをお勧めします。また、40歳以上の人は、人間ドックなどで定期的に検査を受けましょう。

- ・糖尿病、高血圧、高脂血症
- ・虫のような黒い点がいくつも飛んでいるように見える
- ・物や人が歪んで見える
- ・見えている部分の一部が欠けて見える
- ・視界の真ん中が黒っぽく暗く見える
- ・突然視界が暗くなった、見えなくなったなどの症状が出ている

問い合わせ
東庄病院 ☎86-1177



内科	月～金曜日の午前および第1・第3土曜日の午前 (受付時間は午前11時まで)
整形外科	火曜日の午前 (予約制)

※救急患者については、休診日および時間外でも24時間体制で診療しますので、電話連絡のうえ来院してください ☎86-1177