

こんにちは  
保健師です

岡本 叔子です



緑内障 (りょくないしょう)



皆さん、眼の検査を定期的  
にしていますか？白内障や  
緑内障という言葉を耳にし  
たことがあるかと思えます。

白内障は、瞳が白く濁り視  
力が悪くなる病気です。緑  
内障は、眼球前方の角膜と水  
晶体の間を満たしている液  
体（房水）が過剰にたまり  
角膜がむくんでしまうこと  
が原因で瞳が青っぽく見え  
る病気です。しかし、多くの  
人は、瞳の色はむしろん、痛  
みや充血といった症状が全  
くなしに進行し、視力の低下  
も最終段階まで現れません。  
そのため、なかなか病気が  
あることを認識できず、治  
療開始が遅れることが多々あ  
ります。放置していると少し  
ずつ進行し、最悪の場合には  
失明に至ることもあります。

緑内障の治療

緑内障の初期は、自覚症状  
がないため検査で病気を確  
認する必要があります。検査  
は、次の4つがあります。

眼圧測定

角膜に空気やセンサー  
を当てて眼球の固さ（眼  
圧）を測定します。

隅角（ぐうかく）検査

眼圧が高いと分かった  
ときに、その原因を調べる  
検査です。

眼底（がんでい）検査

視野の異常よりも先に  
現れる神経乳頭の変化を  
確認する検査です。

視野（しや）検査

自覚症状を確かめる検  
査です。病気の進行段階  
が分かれます。

緑内障の治療は、緑内障の  
種類、眼圧の高さ、視野異常  
の重症度にあわせて処方さ  
れます。まずは、薬で眼圧を  
コントロールします。

薬では眼圧が十分に下が  
らなかつたり、視野異常の進  
行が止まらない場合は、レー  
ザー治療や手術が行われま  
す。

薬やレーザー治療で眼圧  
がある程度下がったとして  
も、それだけで治療が成功し  
ているとはいえません。治  
療を中断すれば、また高くな  
ってしまいます。定期的に  
視野検査を受けることが必  
要です。

緑内障と上手に付き  
合うポイント

●早期発見が第一

40歳からは、  
定期的に眼底検査を  
緑内障治療の初期は、早期  
発見が大切です。自覚症状  
は頼りになりません。40歳  
をすぎたらできるだけ眼底  
検査を受けるようにしてく  
ださい。

この病気は遺伝の傾向も  
みられるので、血縁者に緑  
内障の人がいればより注意が  
必要です。

●緑内障と言われたら

通院を欠かさな  
い  
緑内障は途中まで、自覚症  
状がほとんどありません。  
このため治療の必要性を理  
解できず放置している人が  
多くいますが、いったん視野  
の異常が起きたら後戻りは  
できません。眼圧コントロ  
ールの必要性をよく理解し、  
欠かさずに通院しましょう。

●指示どおりに

薬を点眼・服用する  
近年、副作用が少なく有効  
性の高い薬があります。し  
かし、それも指示されたとお  
りに点眼・服用することが必  
要です。処方された通り使  
用しなければ、十分な眼圧コ  
ントロールはできません。

●病気を正しく理解し、  
心配しすぎない

緑内障は早期発見と適切  
な治療により、多くの人は一  
生十分な視野・視力を保つこ  
とができるようになってい  
ます。失明するかもしれない  
という不安を抱きながら  
生活するより、病気のことを  
心配しすぎることなく、毎日  
楽しく過ごすようにしまし  
よう。



HTLV-1抗体検査を受けましょう

HTLV-1とは

HTLV-1は、日本名  
を「ヒトT細胞白血病ウイ  
ルス1型」というウイルス  
で、日本国内では、約10  
8万人の方が持っている  
と推定されています。

このウイルスの抗体を持  
つ方を「HTLV-1キヤ  
リア」と呼びますが、キヤ  
リアのうち、約5%の方が、  
将来、「成人T細胞白血病  
(ATL)」を、約0.3%  
の方が「HTLV-1関連  
脊髄症(HAM)」を発症す  
ると推定されています。

このHTLV-1の感染  
経路は、主として母子感染  
(母乳感染)ですが、まれに、  
性感染や血液感染があると  
されています。

北海道では、

HTLV-1の母子感染  
予防を目的にHTLV-1  
抗体検査及び相談を行って  
います。富良野保健所で検  
査を受けることができます。  
検査は予約制です。

■申込み・お問い合わせ

富良野保健所健康推進課  
電話 23-3161



### ☆年越しそば



28、29日に年末恒例となりました年越しそばをいただきました。松浦さんが目の前で打ってくれたそばはツルツルと喉越しもよく、皆さん「美味しいねえ」と満面の笑みで食べていました。そばのように細く長く、そして元気に暮らせると良いですね(^\_^)♥ 生活相談員 近藤



社会福祉協議会からのお知らせ

【書：前占冠中央小学校校長 小嶋康博様】

※「わ」占冠村社会福祉協議会が理念としている「なごみの和」「つながりの輪」をひらがなで表しています。



### 【身体を活性化させる話題の食品】⑤ タウリン

#### ◆タウリンってなあに？◆

タウリンは、人間の体に最も多く存在しているアミノ酸です。魚介類や軟体動物に多く含まれていて、植物以外のほとんどの生物が体内で生成することができます。

人間の場合、筋肉や胆汁酸と結合して存在していて哺乳動物の成長には欠かせない大切な栄養素であると言われています。

タウリンには、肝機能の強化や肝細胞の再生を促す作用、心機能の強化、生活習慣病（糖尿病・高脂血症・高血圧）の予防と改善など、魅力的な効果がいっぱいあります。

#### ◆タウリンが多く含まれる食品◆

牡蠣などの貝類に豊富に含まれていて、そのほかでは魚の血合い、イカ、タコなどの魚介類、とこぶし、ホタテ、ズワイガニ、鯛、マグロやサバの血合いにも多く含まれています。ですが、牛や豚、鶏などの肉類にはほとんど含まれていません。

#### ◆調理のポイント◆

タウリンは熱によって、その性質が左右されるものではないので、様々な調理や味付けで食べることができますが、タウリンは水に溶け出しやすいので、調理したときのだし汁なども残さずに全部食べるようにしましょう。タウリンを効率よくたくさん摂取する意味では、牡蠣鍋やシジミのみそ汁などがオススメです♥

### 【2月の行事食】

2月3日「節分」…福豆、福茶、節分そば、恵方巻き、いわし  
「初午」…いなり寿司、小豆がゆ



#### 栄養士のつぶやき (@栄養士)

節分と言えば豆まき！！最近、無病息災や商売繁盛を願い【恵方巻き】を食べるといっても節分メニューに欠かせなくなってきました。今年の恵方は北北西（北微西）です。太巻きは丸かぶりが無理な人は、一口サイズのミニ細巻きでガブリ！も良いですね♥ ●平川 みゆき

