

# ホームドクター

625

## 白内障について

日常生活において緩徐な視力低下は気が付きにくいものです。私たちが物を見る像は角膜、水晶体を通った光が網膜に投影され結像されたものです。水晶体はレンズの役割を果たしている組織で、その水晶体がさまざまな理由で混濁する病気が白内障です。原因として最も頻度が高いものは、加齢に伴う白内障です。早い人では40代から、80代では100%の人で白内障を発症します。その他の原因として、先天的なもの、外傷、アトピー、薬剤、放射線、その他の病気(炎症)に続き起こるものもあります。

白内障の治療には薬物療法と手術がありま



越谷市医師会  
越谷にしはら眼科  
☎972-6266  
にしはら 龍二  
りゅうじ

す。ただし、一度濁った水晶体(白内障)を透明にする薬はありません。濁りの進行を遅らせ、他の病気が合併しないよう、目薬などで経過を観察します。

白内障の手術時期については、一般に手遅れになることはありませんが、かすみ、視力低下をして仕事や日常生活に支障を来す場合。外でまぶしく極端に見えにくい場合。運転に支障を来す場合。矯正視力で片眼0.3以下、両眼0.7以下になり、運転免許の更新ができない場合があげられます。また、まれですが白内障により炎症を起こす場合、緑内障等の病気の発症予防のため早期手術が必要にな

ることがあります。

手術は、混濁した水晶体を取り除き、人工のレンズを眼内に挿入する方法が一般的です。局所麻酔にて外来日帰り手術が主流ですが、入院にて手術を行うこともあります。眼内に入れるレンズの種類により、保険医療、選定医療(保険適応+一部自由診療)、自由診療に分かれます。選定医療、自由診療は、手術で入れるレンズの種類を遠近に対応した(多焦点)レンズを使用する場合に適応となります。術後に眼鏡による補正が必要になる場合もありますので、医師とよく相談してレンズを選定することが重要です。

左右の見え方が異なる場合や、物を見た時のゆがみや視野の欠損がある場合、白内障以外のほかの原因での視力低下の可能性もあります。早めの眼科受診で診断、原因の治療を受けることが大切です。

## お知らせ

あなたが変わればエイズのイメージが変わる。  
アップデート  
UPDATE HIV! 12月1日は「世界エイズデー」



世界エイズデーは、エイズに関する正しい知識の普及啓発を行い、エイズのまん延防止と患者・感染者に対する差別・偏見の解消を図ることを目的として、WHO(世界保健機関)が決めました。越谷市では、すべての人がHIV/エイズを自分事として捉え、差別や偏見をなくすだけでなく、最新の知識の普及を通じて、検査の受検促進にも取り組んでいます。

HIV/エイズは正しく知ることによって予防ができ、また早期発見・早期治療が大切です。この機会に理解を深めましょう。越谷市保健所では、12月10日(日)にHIV・梅毒即日検査を行います。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

☎感染症保健対策課☎973-7531

## 相談

🦷**歯科健診・相談～歯つらつ!** お口の健康～

▶日程・時間・会場：下表のとおり

日程	時間	会場
12月27日(水)	13:30	児童館ヒマワリ
	15:00	
1月10日(水)	15:00	児童館コスモス

▶内容：歯科健診・相談。治療は行いません

▶対象：市内在住のお子さんと保護者20人

▶申込み：電子申請、電話

🍷**栄養士にきく!** 食生活なんでも相談

▶日時：1月11日(木)、9:00～12:00

▶内容：栄養士による個別相談

▶対象：市内在住の方3人

▶申込み：電子申請、電話

## 感染拡大に注意!

## インフルエンザを予防しましょう

11月1日に埼玉県で平成31年1月以来5シーズンぶりに、インフルエンザの流行警報が発令されました。インフルエンザは例年、冬に流行が見られるため、さらなる流行の拡大が懸念されます。

次の5つのポイントに注意し、感染を予防しましょう。



\*感染予防の具体的な方法など、より詳しい内容は市ホームページをご覧ください  
☎感染症保健対策課☎973-7531



## 健康情報コラム

越谷市歯科医師会

歯医者 杜 森 俊道

### 歯の健康

寒くなってくるとウイルスが活発に活動します。

そして、マスクがまた必要な時期になりました。マスクをすると口呼吸が増えるとの報告があります。口呼吸と唾液の質と量には、密接な関連が存在します。

また、睡眠時間と唾液分泌が口腔内健康に大きく関わりあることが分かってきました。まず、睡眠時間と歯の健康について考えましょう。年齢による違いがありますが、適切な睡眠時間を確保することは、免疫機能の向上に寄与し、口腔内の健康を維持する要素として重要です。

一般的なガイドラインによれば、大人は每晚7～9時間の睡眠を目指すべきであり、これは免疫機能をサポートするために必要な時間帯とされています。高齢者においても、7～8時間の睡眠が免疫機能の維持に有益です。唾液は歯の健康に欠かせない要素であり、質と量が肝要です。睡眠中、唾液の分泌量は通常減少しますが、適切な睡眠時間を確保することで正常な唾液分泌が促進されます。また、質の高い睡眠はストレスホルモンの正常なバランスを維持し、唾液の質を向上させます。したがって、充実した睡眠習慣は、適切な唾液の分泌をサポートし、口腔内の酸性環境から歯を保護します。

まとめると、睡眠時間、歯の健康、歯ぎしり、そして唾液の質と量は相互に結びついています。適切な睡眠時間を確保することは、免疫機能の向上に寄与し、歯ぎしりを軽減し、適切な唾液分泌を促進します。これらの要素は口腔健康を維持し、皆さんの健康維持や生活の質の向上にお役に立つと思います。全身的な健康と口腔環境の維持に、年齢に合わせた質の高い睡眠習慣を取り入れてはいかがでしょうか。