



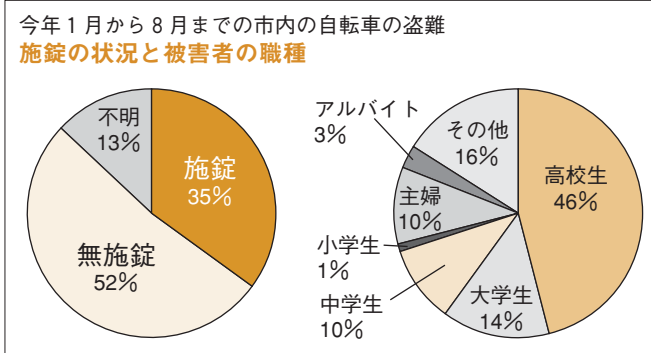
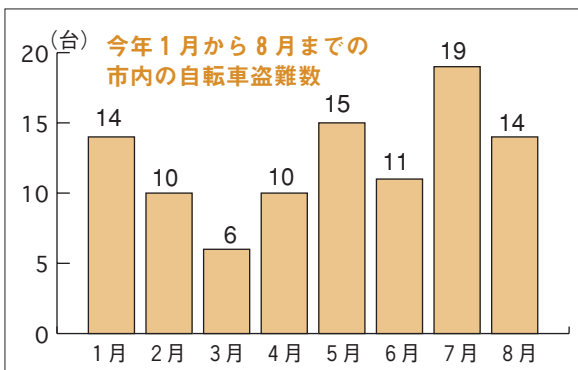
杉本 学 医師 (吉備医師会から)

白内障・緑内障との付き合い方

目はよくカメラに例えられます。カメラのレンズにあたる部分が水晶体で、フィルムにあたるのが網膜です。白内障は水晶体が濁った状態です。原因は加齢によるものが多く、症状は、かすみ、まぶしさ、だぶりを感じるようになります。濁りがひどくなるにつれ症状も悪化します。対処方法は、進行を遅くすることを期待して点眼を行うか、手術することになります。劇的に効く点眼薬は、残念ですが今のところありません。手術は、日常生活に困るようになれば受けたら良いでしょう。手術後は濁りがなくなるので、日中、屋外ではまぶしく感じる人もいますが、サングラスを利用すると楽になります。

緑内障は、網膜の神経細胞がなくなっていく病気です。以前は眼圧(目のかたさ)が高いと緑内障といわれていましたが、眼圧が正常な緑内障が多いことが分かりました。緑内障全体の70%が正常眼圧です。症状は初期にはほとんどなく、ある程度進行してから見えない部分があることに気づき始めます。人類はまだ、神経を再生させることができないため、早期に発見して治療を開始することが重要です。日本では緑内障の病気をもっている人も、受診していない人が70%から80%いると推定されています。早期発見のためには、眼底検査が必要です。40歳を過ぎたら一年に一度、眼底検査を受けることをお勧めします。治療は、まず点眼で眼圧を下げます。それでも十分な効果が得られないときには、手術を行う場合があります。

狙われています あなたの自転車!!



監修・問い合わせ 総社警察署生活安全課 (☎94 0110)

市内で自転車の盗難が増加しています。左上のグラフのとおり、市内で今年1月から8月末までの間に盗難に遭った自転車の台数は99台にもなります。昨年の同じ時期には57台でしたので、倍近くになったことが分かります。また、左下のグラフのとおり、被害に遭った人の約半分は高校生で、以下、大学生、中学生、主婦と続きます。そして、これらの被害にあった自転車の3台に1台は、馬蹄錠やワイヤー錠などで施錠していたにもかかわらず、それを壊されて盗まれています。今、あなたの大切な足となる自転車が狙われています。面倒がらず鍵を確実に掛けてください。鍵を掛け、さらに、ワイヤー錠などによる二重のロックに心掛けましょう。

総社商店街の歴史を巡る



史跡探訪の碑を尋ねて⑦ 増鉄和尚生誕の小山庄屋跡

小山家は、慶長年間(1596~1614)に、八田部村中村(今の総社三丁目)に土着し、代々八田部村の庄屋を務めました。小山家に生まれた増鉄は、高野山などで修行し、29歳で清水山惣持院万勝寺の住職となりました。

宝永3年(1706)、増鉄は廃寺となったいた国分寺(現

ちょっと立ち話



葛原 早苗さん(総社三丁目)

れとろーどでは、友達といっしょにお茶席を設け、お客さんから、「総社は落ち着きたいですね」って言われると、それまでの忙しさを忘れ、何だかほっとした気分になりましたよ。

備中国分寺)の再建を発意。領主蒔田氏や八田部の豪商たちを説得し、末寺の協力も得て浄財を広く集め、享保2年(1717)からの6年間で、本堂や客殿、鐘楼などの伽藍を整えた功績は高く評価されています。



教育知り隊

10月。スポーツの秋の到来です。スポーツは特定の年代だけでなく、幼児から高齢者までが楽しめるものです。そして、スポーツを通じて出会いや交流、ふれあいが生まれるだけでなく、皆さん一人ひとりの健康づくりや地域の活性化にもつながります。

スポーツの振興を図るため

～総社市スポーツ振興基本計画～

市では現在、生涯スポーツや競技スポーツなど、さまざまな面からスポーツの振興を図るため、平成20年から29年までの「総社市スポーツ振興基本計画」の策定作業を進めています。この計画で課題として取り上げられる項目の一つに、子どもの体力低下があります。特に、スポーツ少年団などに加入していない子どもの体力低下が著しいという全国的な調査の結果もあります。体も心も発達の途上にある子どもにとって、運動は非常に大切なことです。その取り組みの一つに「総合型地域スポーツクラブ」があります。これは、地域住民が主体的に運営するクラブで、地域のだれもが年齢、興味、関心、技術などに応じて気軽に参加でき、スポーツを楽しめるクラブのことです。このように、市のスポーツの振興の課題を拾い上げ、その解決に向けた取り組みを、この計画のなかで示していきます。なお、「総合型地域スポーツクラブ」についての詳しいことは、体育振興課までお尋ねください。ところで、今年12月8日(土)、きびじアリーナで親子参加型のスポーツイベント「わくわくスポーツデー」を開催します。わくわくスポーツデーとは、園児や小学生が、友達や家族とともにさまざまな運動やニュースポーツなどにチャレンジすることを通して、運動の楽しさを感じてもらい、自ら進んで運動に取り組もうとする態度を育てるとともに、互いの交流を深めるスポーツイベントです。皆さん奮って参加してください。詳しくは、「広報そうじゃ」11月号へ掲載します。

【体育振興課】