



杉本 学 医師
(吉備医師会から)

コンタクトレンズの正しい使い方

コンタクトレンズの使用で注意したいのは、感染性角膜炎、アレルギー性結膜炎、角膜内皮細胞障害です。これらは、重症化するとひどい視力低下を引き起こします。

① **感染性角膜炎**：角膜表面は、傷のない状態ではばい菌に強いのですが、コンタクトレンズで角膜表面に付いた傷からばい菌が進入して起ります。

② **アレルギー性結膜炎**：コンタクトレンズの汚れや機械的刺激により、結膜にアレルギー性炎症が起き、かゆみや目やにが出てきます。そのため、コンタクトレンズもより汚れやすくなり、アレルギーも悪化するという悪循環になります。ひどくなると、結膜が石垣状に凹凸になり、コンタクトレンズがずれやすくなり

ます。

③ **角膜内皮細胞障害**：角膜内皮細胞とは、角膜を裏打ちしている一層の細胞のことです。主に角膜の水分調節（角膜に入つてくる水をくみ出す）をしてい

ます。この細胞は分裂増殖できないため、一つの細胞が死ぬと隣の細胞が大きくなつて穴埋めをします。ある数以上少なくなると、角膜に入つてくる水を処理しきれなくなつて起ります。

泥棒の手にかかつたら、鍵なんか掛けても掛けなくとも同じと思っている人はいませんか。

確かに開けられない鍵はありません。でも鍵が掛か

つていれば、それを開けなければなりません。それは時間が掛かります。精巧で頑丈な鍵ほど開けるのに時間が掛かります。

周囲を気にしながら鍵を開けようとするのですから、3~4分が限度で、それ以上はその場で解錠する姿をさらすリスクを考え、あきらめるといわれています。

また、勝手口、窓などの施錠忘れは禁物です。泥棒

は、道端で声を掛けられることが大の苦手です。なぜなら、その場所に居たことが記録されることになるからです。道行く人に「こんなにちは」とか、「どこか探しですか」など声を掛けましよう。声掛けで、私たちのまちは、私たちで守りましょう。

泥棒は道端で声を掛けられることが大の苦手です。なぜなら、その場所に居たことが記録されることになるからです。道行く人に「こんなにちは」とか、「どこか探しですか」など声を掛けましよう。声掛けで、私たちのまちは、私たちで守りましょう。

体も心も発育発達の途上にある子どもたちにとって、運動することは非常に大切なことです。今年の「わくわくスポーツデー」は、12月13日(土)に開催しますので、皆さん参加してください。また、地域や子ども会などでやってみたい運動やスポーツ、ニュースポーツ指導者の派遣などがありましたら、気軽に連絡してください。

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に取り組む態度を育てようと、運動能力調査では、次のような結果が出ています。

▼身長・体重については各年齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「子どもの体力が低下している」。

近年、こんな言葉をよく耳にします。子どもの体力低下は、今や社会問題となっています。文部科学省の「体力・運動能力調査」では、次のような結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段を上るなど、特に下肢を使う運動

「わくわくスポーツデー」と呼ぶ啓発イベントを開催しています。こうしたイベントで、園児や小学生に、友達や家族といっしょにさまざまな運動やニュースポーツに挑戦すること、そして、運動することの楽しさを感じてもらいたいと考えています。

市では、自ら進んで運動に

取り組む態度を育てようと、

運動能力調査では、次のよう

な結果が出ています。

▼身長・体重については各年

齢、男女とも20年前と比較してほぼ同様な推移

▼握力はほとんど変わらない

▼7歳から12歳までの瞬発力や敏しよう性は大きく低下

▼持久力は顕著に低下

日常生活で、歩く、階段