

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

そうじゃな!
連載

健康アドバイス



杉本学 医師
(吉備医師会から)

ドライアイとはどんな病気のイメージでしょうか。「目が乾いてカサカサする」そのとおりです。目が乾くと見えにくくなったり、疲れも感じたりします。

涙の構造は、表面に油の膜があり、その下に水の層があります。水の層にはムチンというぬめり物質があります。また、ムチンは黒目白目にもあり、目の

今月のテーマ
ドライアイ

コンタクトレンズ使用者は特に注意を

表面に水の層が広がりやすくしています。

ドライアイは、油の膜、水の層、ムチン、それぞれの異常により起こります。油の質と量は、年齢、コンタクトレンズ装用で悪くなります。まぶたを温めると血流が良くなり、油の分泌が良くなります。水の層が少なくなる原因の多くは、パソコン、スマートフォンなどの端末画面を見続けることやエアコンで空気が乾燥すること、コンタクトレンズの装用です。端末画面を見ることが多いコンタクトレンズ使用者は、意識的に深いまば

たきをするようにして、1時間に10分は休憩をとりましょう。ムチンの異常は、原因不明のムチン分泌低下とコンタクトレンズ装用です。コンタクトレンズはドライアイの3つの原因に関わりますので、なるべく短い装用を心がけましょう。

目薬は、水の層を補う人口涙液、水を保持するヒアルロン酸点眼があります。最近、ムチンを増やす点眼、水を増やす点眼も使用可能になっており、治療の幅が広がりました。習慣改善と目薬をうまく組み合わせ、素敵な瞳を維持しましょう。

出会い系サイト被害に気をつけましょう

トの勧誘メールは、絶対に見ないこと。

②書き込まない
インターネット上に出会いを求める書き込みをしないこと。犯罪被害のもとになります。

③会わない
インターネット上で知り合った人と直接会うことは絶対にしないこと。

■保護者へ
●携帯電話にはフィルタリングを

子どもに持たせる携帯電話には有害サイトへのアクセスを制限するフィルタリングを必ず利用しましょう。子どもにせがまれても安易に解除してはいけま

せん。単に、フィルタリングを設定したのみでは一般のコミュニティサイトなどへのアクセスが制限されず、犯罪の被害に遭うケースがあります。そのため、携帯電話各社が推奨するサイトのみアクセスできるホワイトリスト方式や子どもの年齢と使い方に合わせたカスタマイズサービスの利用も検討しましょう。

●スマートフォンは、フィルタリングの方法が異なります

スマートフォンでは、保護者自身によるパスワード設定が必要ですので、詳しくは携帯電話各社または販売店にお問い合わせください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

安全・安心
総社署からのすすめ

18歳未満の児童は出会い系サイトの利用が禁止されています。出会い系サイトを利用した被害児童の実態では、被害児童が出会い系サイトへアクセスした手段は、96.5%が携帯電話です。被害に遭わないための3つのポイントを紹介します。

①見ない
出会い系サイトにはアクセスしないこと。また、携帯電話やパソコンに届いた出会い系サイ



植木の剪定をするボランティア

が自動車でも通行できるようにになりました。ただし、昨今の集中豪雨などで遊歩道が崩れてしまうこともあるので、今後の維持と保全も重要です。今から40年ほど前に正木山牧場として開発された周辺部を調査したところ、麻佐岐神社の南方突出部に絶景ポイントを発見しました。晴れた日には、讃岐富士を越えて、四国連山まで見通すことができます。それとも一つ、原始美術、磐座群の発見がありました。

瀬戸内海の海路と高梁川との交差点にある総社は、古代吉備文化の発祥の地です。古代吉備王国の精神的背景、神の山と呼ばれる正木山を今後も大切にしていきたいと思えます。魅力あふれる正木山にみなさんもぜひ一度、足を運んでみてください。

先日、私が絵本の読み聞かせボランティアで総社東小学校を訪ねたときのことです。脚立や電動バリカンなどを積んだトラックで、数人の人たちが校庭に入ってきてくれました。学校から剪定作業の依頼があり、地元有志のみなさんが名乗り出てくださったようです。

子どもたちが家族や先生だけでなく、地域の多くの人に支えられて、心豊かに育つてほしいです。



発見された磐座

今月の表紙

映画『鬼の城』の宝福寺での撮影風景。俳優の八名信夫さんが住職役で出演した。

編集後記

■清水さんお祝いパレードの見物をし、かなりの盛大な歓声と熱気だった。たくさんの元気をもらった1日になった。
■わが家のごみの中にも雑がみは多く含まれていると思う。ごみの分別、減量に気をつけていきたい。
■すっかり日も短くなり、気温も穏やかな季節に。暑い夏があつという間に過ぎ去ったように、この過ごしやすいい日もすぐに寒くて震える毎日になるのかなあ。
■観光大学の取材を通し、雪舟さんや桃太郎、備中神楽など総社市の魅力を再発見。ガラス玉づくりもいっしょにトライしたかった。

チェッピーのジクソーパズルが当たる

広報クイズ
今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズにお答えください。

Q1 10月1日から12月28日まで30ℓの市指定ごみ袋と交換できるのは〇〇〇2kg
【応募方法】 はがきに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にチェッピーのジクソーパズルを贈ります。
【応募期限】 10月31日(水)
【8月号の答え】 相川七瀬さん
【8月号の当選者】 光旗明子さん(真壁)、角田紗菜さん(井手)。
■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。

このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。

- 1 郷土を大切に
美しい環境をまもりましょう。
- 1 生涯学び
明るい家庭をきざぎましましょう。
- 1 たがいに助け合い
あたたかいまちをつくりましょう。

市の花・木・鳥

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ