

平成23年度骨密度検診のお知らせ

事前調査で受診を希望した人に  
受診券を2月上旬に郵送します

指定された日時・会場で忘れずに受診を

骨粗しょう症とは、骨密度が低下し、骨折しやすくなる病気です。骨折は、寝たきりの原因になります。この機会に検診を受けて自分の骨密度を知り、生活習慣を見直しましょう。

昨年1月に行った「各種健康診査・各種検診希望調査」で受診を希望した人には、受診日時・会場などを記載した受診券(はがき)を2月上旬に郵送します。なお、今年の1月中に郵送し

24年度のヘルスアップ教室

「健康状態が気になる」  
「運動を始めてみたい」と  
思っている人は参加を



みんなで元気にウォーキング

適度な運動は、健康の保持・増進や生活習慣病予防に効果があるといわれています。

渋川保健センターでは、運動習慣を身に付けてもらうため、定期的に運動できる「ヘルスアップ教室」を開催します。コースは2種類で、両コースに参加すると、毎週2回運動することができます。

●とき 4月～平成25年3月の午後4時～5時(受付時間は午後3時30分～3時50分) ●ところ ■渋川保健センター ●コース・開催日など ①ウォーキングコース=毎週月曜日(講師は市保健師) ②リズムステップ&マットエクササイズコース=毎週水曜日(講師は外部の専門家) ※祝祭日・年末年始は除く。 ●対象者 運動を始めたいと思っている人など ※安全な教室運営のため、健康状態によっては参加を断る場合があります。 ●定員 各コース50人(超えた場合は抽選) ●参加料 無料 ●申込方法 電話で渋川保健センター(☎⑤1321)へ ●申込期限 2月29日(水)(必着) ●その他 参加の可否などについては、申込者全員に3月末までに通知します 詳しくは、渋川保健センターへ。

た「平成24年度各種健康診査・各種検診希望調査票」は、来年度の受診の申し込みですので、注意してください。  
とき・ところ 下表のとおり  
内容 超音波によるかかとの骨密度測定、結果説明、骨粗しょう症予防のための栄養と日常生活の話  
対象者 市内在住で、今年度中(3月31日(土)まで)に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳に

なる女性  
個人負担金 500円  
※生活保護世帯および市民税非課税世帯の人は無料です。該当する人は、必ず事前に■渋川保健センター(☎⑤1321)または各総合支所市民福祉課へ申請してください。  
申込方法 電話か直接渋川保健センターへ  
その他 会場には保育スタッフがいいますので、お子さんがいる



平成23年度骨密度検診日程表

検診日	会場	受付時間
2月24日(金)	北橘保健センター	午前9時30分～11時30分
2月27日(月)	小野上保健センター	午後1時30分～2時
2月28日(火)		
2月29日(水)	渋川保健センター	午前9時～11時 午後1時～2時
3月1日(木)		
3月2日(金)	子持保健センター	
3月5日(月)	赤城保健センター	午前9時30分～11時30分
3月7日(水)	伊香保保健福祉センター	午後1時30分～2時

人も安心して受診してください  
詳しくは、渋川保健センターへ。

午後1時～3時30分 ▷木・金曜日=午前8時30分～11時30分

健康の道しるべ

「白内障」について

渋川地区医師会  
眼科 医師

●「白内障」は水晶体が濁る

人間の目はよくカメラに例えられますが、カメラでレンズに相当するのが水晶体です。水晶体は直径9ミリ、厚さ4ミリ程度の凸レンズの形をしています。水晶体は透明な組織で、タンパク質と水分で構成されています。正常な水晶体は透明のため、光をよく通しますが、さまざまな原因で水晶体のタンパク質が変性すると濁ってきます。この状態を「白内障」といいます。水晶体が濁ると、まぶしさやかすみといった症状が出現し、進行とともに視力低下していきます。

●原因の多くは加齢によるもの

さまざまな原因で起こりますが、最も多いのは加齢に伴う白内障(加齢性白内障)です。個人差がありますが、誰でも年齢とともに水晶体が濁ってきます。老化現象の一つなので加齢とともに多く発症します。

また、生まれたときからある先天性白内障や、若い人でも目のけがによる外傷性白内障やアトピー性皮膚炎に合併するもの、ステロイドなどの薬物による白内障、糖尿病性白内障など、年齢に関係なくみられます。

●症状は目のかすみなどさまざま

白内障は、水晶体が混濁するため視力が低下します。しかし、水晶体の濁り方は個人差があるため、自覚する症状はさまざまです。代表的な症状は、①かすんで見える、②まぶしさを感ずる、③ダブって見える、④眼鏡やコンタクトレンズをつけても見えにくいなどです。

●治療法について

いったん発症し、混濁した水晶体は元の状態には戻りません。日常生活に支障のない程度であるならば、点眼薬などで白内障の進行を遅らせます。薬剤は混濁の進行

速度を遅らせるもので視力の回復はできません。まぶしさや見えにくさの自覚が強く、眼鏡などで矯正しても日常生活に不自由を感じるようならば、手術を行います。

現在の白内障手術は主に、濁った水晶体を超音波で碎き吸引する「超音波水晶体乳化吸引術」と人工のレンズを入れる「眼内レンズ挿入術」です。症例によっては水晶体を丸ごと取り出す「水晶体嚢外摘出術」を選択します。手術は局所麻酔で行われ、手術時間も技術の進歩により短縮されてきています。術後はほかの眼病がなければ視力の改善は得られますが、若いころの目に戻るわけではありません。必要に応じた眼鏡などの矯正が必要になります。

目のかすみやまぶしさなどを自覚したときは、早めに眼科を受診しましょう。

渋川総合病院

☎22-4111

診療受付時間のご案内／

産婦人科(婦人科のみ診療)

▷月～水曜日＝午前8時30分～11時30分、