

とみさかだより

2019年 夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

夏の盲点? 紫外線と目の病気



4月から9月に増える紫外線。その多くは角膜で吸収されますが、紫外線(UV)の波長によって水晶体や網膜にまで届きます。目に蓄積された紫外線のダメージは、目の老化を早めて眼病を引き起こすともいわれています。

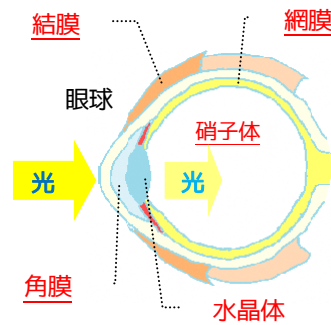
主な眼病

○翼状片 (よくじょうへん)

・結膜(白目)が目頭から三角形に伸びて黒目に入り込み、充血や異物感がある。瞳孔まで来ると視力障害をきたす。

○紫外線角膜炎(雪目)

・強い紫外線で角膜が傷ついて、充血して涙が止まらない。大抵 24~48 時間で自然治癒する。



○加齢黄斑変性症

・網膜の中心にある黄斑が光で障害されて、急激な視力低下や視界の中心が暗くなる。物が歪んで見えることもある。

○白内障

・水晶体が濁って物がかすんだり二重に見える。日本人がかかるタイプは紫外線と関係があるといわれています。



晴れても曇っても紫外線対策!

曇りでも紫外線の 80%は降り注ぐといわれています。サングラスで 90%、帽子で 20%、紫外線による目の影響を防げます。

それでも必要な紫外線!

紫外線とビタミンDでカルシウムをつくる!



眼病の一因と指摘されている紫外線ですが、カルシウム(骨)をつくるためにはビタミンDと日光浴が欠かせません。ビタミンDを豊富に含むのは、**魚類ときのこ類**です。日光浴は、日焼けするほどの必要はなく、両手の甲くらいの面積の皮膚を 15 分間日光にあてる程度、または日陰で 30 分間過ごす程度で大丈夫です。



参考: 環境省

熱中症予防訪問にご協力ください

職員がご自宅に訪問して、熱中症予防のお声かけをしています。日頃の生活のご様子やお困りごともお聞かせください。町会などでの「熱中症予防ミニ講座」も承っています。



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂 (特別養護老人ホーム 文京白山の郷内)

住所: 文京区白山5-16-3 電話: 3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室 (礪川地域活動センター3階)

住所: 文京区小石川2-18-18 電話: 5805-5032

熱中症に ご注意ください!



【特集】熱中症 Q&A - 豆知識で快適な夏を♪ -

熱中症とは、高温多湿の環境で起こる「頭痛、吐き気、意識障害」などのことです。ときには命に関わることもあります。熱中症は予防が大事です。あなたはいくつ知っていますか？

Q 2018年、東京では30度以上（真夏日）と35度以上（猛暑日）は何日あったのでしょうか？

A 真夏日は、54日（前年比6日増!）・猛暑日は、25日（前年比22日増!!）でした。

Q 熱中症が一番起こりやすい場所はどこでしょうか？

A 自宅です。自宅内でエアコンや扇風機をかけずに窓を閉めておくと蒸し風呂状態。蒸し風呂＝高温、高湿度となり、熱中症の発生条件となります。



Q 高齢者が熱中症になりやすいのは、なぜでしょうか？

A ①体内の水分不足。大人は体の60%が水分ですが、加齢に伴い50%まで下がるため脱水状態に陥りやすくなります。

②暑さに対する調整機能の低下。高齢者は体温調整機能が低下して体に熱がたまりやすくなります。汗をかきにくくなる一方で、暑さや喉の乾きを感じにくくなり、いつの間にか体温が高くなります。

③無理をする。「水を飲むとトイレに行くから嫌。」「エアコンは体が冷える。」など、つい無理をしたりこれまでの生活スタイルを変えられない傾向にあります。しかし昔よりも気温は上昇し加齢に伴い体も変化しています。今までと同じ夏の過ごし方では熱中症になってしまうかもしれません。

水分摂取としてのアルコール類は、利尿作用があるためオススメできませんのでご注意ください。

<熱中症予防3か条>

暑さ避けよう



***自分で水分が飲めない、意識がない等、異常を感じたらすぐに病院へ!**



千石1丁目 馬道 良雄さん

大正15年に文京区千石で生まれ、明化小学校とともに歩んで来ました。今でも毎日学校の銀杏や桜を眺めています。幼い頃から家の手伝いや新聞配達などをして、たくさん勉強し苦勞もしました。磁気バンドの会社を立ち上げて、ダウン症の亡娘とともに83歳まで商売をしました。そしていつも人情と親切に助けられました。

「足れるを知るは常に楽しみ よく忍ずればおのずから安し」

欲は少なく、欲もないし、何もない。これは、私の座右の銘です。

今こうしていられるのは息子夫婦のおかげです。これからも家族と仲良く暮らしていきたいです。



講座のご案内 *詳しくは区報をご覧ください

認知症サポーター養成講座

7/6(土) 14:00~15:30

「認知症になった私が伝えたいこと」

認知症サポーター受講後のフォローアップ講座として9/7(土)にロバ友交流会の予定です。

活動報告

- 5/11 介護者教室
- 5/18 老い支度講座
- 5/22 地域ケア会議
- 6/8 京華女子中学校高齢者疑似体験
- 6/9 6/12 認知症サポーター養成講座
- 4/13 5/11 6/8 ふれあいカフェれきせん



【編集後記】新しい元号、令和が始まりました。令という字は令月(何事をするにもよい月)からきています。これにあやかって何か新しいことにチャレンジしてみたいか、いかがでしょうか。(丸田)

