

♥ 献血にご協力を

【時】【所】

●松原市役所
 6月24日(金)
 午前10時～正午
 午後1時～4時30分

※400ml献血のみ

【問】松原市社会福祉協議会
 (☎333-0294)



とき	ところ
6月2日(木)	弁天苑
6月16日(木)	松寿苑
6月23日(木)	松南苑
7月5日(火)	新町福寿苑
7月6日(水)	つるかめ苑
7月21日(木)	恵寿苑
7月26日(火)	天美荘
7月28日(木)	高見苑

【時】【所】 左表参照、午後1時30分～2時30分 **【対】** 60歳以上の市民 **【備】** マスクを着用してお越しください。
【問】 地域保健課

巡回健康相談

吉本眼科 (阿保1丁目)
 院長 浅井裕



松原市歯科医師会

近視について

近視とは、「眼の形が前後に長くなり、目の中に入った集光した光線が、網膜より前にピントが合っている状態」です。そのため近視になると、近くのものが見やすいけど遠くのものが見えにくくなります。

近視の発症には遺伝的要因と環境要因が関与しており、遺伝的要因は先祖・両親から受け継いでいる遺伝子によって生じるもの、環境要因は屋外活動の減少や近見作業の関与が報告されています。この両者がともに深く関係して近視になると考えられています。

今の子ども世代は明らかに近視の子が増加しています。しかも現在の新型コロナ感染拡大下での屋内生活時間の増加やデジタル端末使用の増加などによりさらなる増加を認めています。

手元にピントを合わせた状態が長く続くと、目のピント調節に多くの筋力を使うため、その距離を見やすいように身体が順応していきます。徐々にピントを合わせるのに楽なように、目の前後の長さが伸びていき、目の度数が近視に進んでいくと考えられています。

また世界共通で認識・信頼されている近視原因として、「外遊びの減少」です。日光にあたる外遊びが少ない子どもは近視になりやすいのです。近視の予防には日光にあたり、外で遊ばせることが良い方法とされています。実際いくつかの国では、学校の昼休みや休憩中に外で遊ぶことを義務付け、記録をつけることもあります。

近視人口は世界的に増加しています。しっかりと知識を身につけていきましょう。

オーラルフレイルについて

高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。オーラルフレイルも加齢による衰えのひとつで、食物を噛んだり飲み込んだりする機能が低下したり、滑舌が悪くなったりするなど口に関連する機能が低下しつつある状態のことです。しかし、フレイルは適切な対処を行うことで機能低下を改善できます。まさに健康的な状態と病的な状態の狭間です。このため、フレイルは医学的な病名ではなく、加齢による生理的な変化であるともいえます。

オーラルフレイルの状態に陥ると、人生の大きな楽しみのひとつである食事への満足度が低下したり、他者との交流が円滑に行えなくなったりするため、精神面で大きなダメージを受けることも少なくありません。そして、それが活動性の低下につながり、さらなる口腔機能の低下を誘発し、食事が著しく減少し低栄養状態になるとされています。

また、高齢者は唾液分泌量が低下するため、口腔内の衛生状態が悪化しやすく、若い世代に比べて歯周病や虫歯を引き起こしやすいのが特徴です。特に糖尿病などの持病があると歯周病が悪化しやすいため、抜歯が必要になるほど重症化するまで発症に気づかないケースも少なくありません。気になる症状がない場合であったとしても、3～6カ月に一度は口腔内の状態をチェックするようにしましょう。

さらに、口腔機能を改善するには唾液分泌を促したり、咀嚼や嚥下に必要な筋肉を鍛えたりする“口腔体操”を取り入れていくことも必要です。近年では高齢者に向けた口腔機能向上講座などを開催することも増えています。積極的に参加しましょう。