

健康コラム

視線のもと

ひとは目覚めている時、なに
かを見えています。その時見える
景色のどこにでもピントがあつ
ていて、思いがちですが、そう
ではありません。つまり、見え
るもののなかで視線をあちこち
と動かして、あちこちにピント
をあわせて見ているのです。で
も注意して見なければ、見えて
いるという意識がなく、認識には
至りません。

すこしへこんでいて、そのため
に中心窩（ちゅうしんか）とい
われています。ここには錐体が
非常に高い密度で分布してお
り、そのおかげで視力が10以上
ですが、ほかの部分では錐体の
分布はそんなに密ではないの
で、視力はせいぜい0.1程度です。
つまり、視線のもとはこの中心
窩にあるといつてもいいでしょ
う。ところで、この中心窩とそ
のまわりのちよつと色がだいた
い色をしている部分を黄斑部と
いいますが、この部位は眼内の
炎症、激しい光などいろいろな
事で影響されやすく、影響を受
けると、視力が落ちる結果にな
ります。たとえば近年、欧米で
は老人性の黄斑変性が多くな
り、不可逆的な視力の急激な低
下が問題になっていきます。日本
でも現在決して少ないとはいえ

ません。
また、日本では白内障の手術
で眼内レンズをいれるのが普及
しました。オゾン層の破壊で可
視光線だけでなく、紫外線の量
も非常に増えたといわれていま
す。
そこで、水晶体という自然の
フィルターがなくなった眼の中
心に可視光線と紫外線などが集
中してあたり、変性を起こしや
すくなっているともいえますよ
う。

ですから、そういう状態で紫
外線を浴びすぎないように、白
内障の手術を終えた方は紫外線
をカットするようなメガネをか
けたほうが目にはやさしいとい
えるのではないかと思います。
↓三鷹市医師会
☎47-2155

基本健康診査フォローアップ教室(通信制)がはじまります

対象は体重や体
脂肪が気になるお
おむね70歳以下の
方で、原則として
事前説明会と中間
サポート会に参加
できる方。専任の
スタッフが一人ひ
とりに見合ったサ
ポートをします。

電話で申し込む。先着30人
受講決定者には後日案内文を
郵送します。

30〜70歳の女性の方
に秋の骨粗しょう症検診
対象は30〜70歳の女性の市
民で2日間とも参加できる
方。

◆現在、骨粗しょう症で治
療中の方と、平成14〜16年度
および17年度春期にこの健診
を受診した方や妊娠中の方は
除きます。

◆健診内容 1日目 問診・
検査(DXA法による前腕
部・とう骨の検査)、2日
目 検査結果に基づく指導
(医師・保健師・栄養士・歯
科衛生士)

40歳以上の方対象
眼科検診
対象は昭和41年3月31日以
前生まれの市民。すでに医療
機関にかかっている人は除き
ます。

▽前期 10月17日(月)〜11月
14日(月)、後期 平成18年1
月16日(月)〜2月13日(月)、市
内協力医療機関で、検診内容
は血圧、視力、外眼筋、眼圧
、透光性、眼底など。



診した方は受診できません。
※平成18年3月31日まで
に、40・50・60歳の誕生日を迎
える方は、特別精密健康診査
の対象となりますので、そち
らでの受診をお勧めします。

◆検査項目 問診、バリウム
を飲んだの胃腸レントゲン間
接撮影

▽①新川中原コミュニティセ
ンター 10月18日(火)、②大
沢コミュニティセンター 10
月19日(水)、③牟礼コミュニ
ティセンター 10月20日(木)、
④井口コミュニティセンタ
ー 10月21日(金)、⑤総合保
健センター 10月24日(月)・
27日(木)・29日(土)、いずれも
午前8時〜11時。

▽9月2日(金) (消印有効)
までに、はがきに「胃がん検
診希望・住所・氏名・生年
月日(年齢)・性別・電話番号
・第1希望と第2希望の日
と会場名を記入し「〒181-0
004新川6-35」28三鷹市
総合保健センター」へ申し込
む(窓口も可)。定員780人
(申込多数の場合は抽選。結
果は9月27日(火)ごろ通知)。

◆動務場所 特別養護老人ホ
ームどんぐり山(大沢4-8
-8)

◆給与など どんぐり山給与
規程による

▽平日午前9時〜午後5時
に、同施設へ履歴書(写真貼
付)と資格証明書(写)を持
参のうえ本人が直接来所し
て申し込む。

増強月間中は、社協が委嘱
したほのぼのネット員や町
会・自治会の方がみなさんの
お宅に加入と会費の納入のお
願いに伺いますので、ご理解
と協力をお願いします。

多摩府中 保健所

◆8月の食生活指導窓口
▽8月25日(木)午後1時30分
〜4時 総合保健センター別
館1階で。

◆業務内容 ①食品関係営業
許可の更新申請受付 ②食品
衛生の相談受付
※次回は9月22日(木)です。

休日・夜間診療

◆休日診療所(内科・小児科)
三鷹市医師会館
(野崎1-7-23) ☎47-2155
午前10時〜11時45分、
午後1時〜4時30分

◆休日準夜診療所
(内科・小児科)
三鷹市医師会館
(野崎1-7-23) ☎47-2155
午後6時〜9時30分

◆休日歯科応急診療所
三鷹市総合保健センター
(新川6-35-28) ☎46-3254
午前10時〜11時45分、
午後1時〜4時

◆休日調剤薬局
医薬品管理センター
(上連雀7-4-8) ☎49-7766
午前10時〜午後4時30分、
午後6時〜9時30分

◆救命救急センター
杏林大学医学部付属病院
(新川6-20-2) ☎47-5511

◆市内救急指定病院
野村病院(下連雀8-3-6)
☎47-4848
三鷹中央病院
(上連雀5-23-10)
☎44-6161
武蔵野病院
(下連雀4-8-40)
☎47-1000
三鷹第一病院
(下連雀8-9-21)
☎46-4141

◆電話での問い合わせ
◎東京消防庁救急テレフォンサ
ービス(24時間)
電話03-3212-2323
電話042-521-2323
◎ひまわり(東京都保健医療情
報センター)(24時間・医療
機関案内)
電話03-5272-0303



市への寄付
◇7万7千500円 東京むさし
農業協同組合三鷹チャリティ
ゴルフ会 ◇12万450円 東
京むさし農業協同組合三鷹緑
化センター出展者会 ◇10万
円 国際ソロプチミストアメ
リカ日本東京三鷹支部
◇1万8千500円 大沢着物リ
フォーム ◇2万4千451円
一般寄付

◆ボランティア基金
◇1千529円 匿名
◇(故)高玉ハル子

◆市民工務 3万円 三鷹市
ゴルフ連盟 ◇7千87円 匿
名(3件) ◇高玉佳男
◆一円貨募金
◇1千796円 下連雀寿会 ◇
654円 北野東晴クラブ ◇102
円 三鷹市市政会 ◇776円
中原三葉会 ◇458円 四ツ葉
ときわクラブ ◇1千227円
下連雀羽衣会 ◇1千400円
福寿会 ◇4千255円 東京三
鷹ライオンズクラブ(愛の泉
募金) ◇792円 加藤志ん
◇1千941円 三鷹市赤十字奉
仕団 ◇333円 くぬぎ会 ◇
1千529円 匿名