



～健康づくりコラム～

大人も子どもも、「紫外線」から目を守ろう

目も皮膚と同じように紫外線を浴びています。吸収しきれなかった紫外線は、水晶体や網膜の奥まで到達し、目の健康に影響を及ぼすことがあります。

紫外線の影響は、山や海に出かけた時に充血する「結膜充血」、スキー場や夏の海などで多くの紫外線を浴びると発症する「紫外線角膜炎（雪眼炎）」などがあります。これらを繰り返すと、慢性化につながります。最も多いのは、白目の一部がシミのように黄色く濁って盛り上がる「**瞼裂斑**」で、悪化すると、白目が黒目の中まで侵入して「**翼状片**」になります。翼状片は、視力にも影響して、手術が必要になることもあります。また、強い紫外線を長期間浴びると、水晶体のたんぱく質が変異して、「老眼」や「白内障」になりやすいことも報告されています。

子どもの時に浴びた紫外線が、将来の目に影響？

瞼裂斑になった小学6年生の割合を地域別に比較した調査によると、石川県で約3%だったのに対し、紫外線の強い沖縄県では70%以上であることが分かっています。また翼状片になるリスクは、成

問 健康づくり増進課
☎ 029-898-2312

人してから沖縄に移住した人より、高校まで沖縄にいた人の方が約6倍高く、水晶体の中央から濁り始める「**核白内障**」のリスクも約9倍という結果が報告されています。

これらの調査結果は、子どもの頃に多くの紫外線を浴びるほど影響が大きいことを示しています。

【子どもの頃からしっかりと紫外線対策を】

- 日傘は暑さ対策になりますが、目に浴びる紫外線をカットする効果は期待できません。
- サングラスは側面から紫外線が入り込むので、ゴーグルのような顔にフィットした形のものを選び、できれば帽子も併用しましょう。
- 最も有効なのは、UVカット機能付きのソフトコンタクトレンズです。製品によって機能が異なるので、よく調べて選びましょう。サングラスや帽子と併用すると、さらに効果的です。

【紫外線対策は、大人になってからも重要】

大人は、紫外線への抵抗力が減少するため、子どもより強い影響を受けます。紫外線ダメージの蓄積量を減らせるよう、目の紫外線対策を行いましょう。



～休日緊急診療当番医～ 8月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
7日 荒川沖診療所	029-843-0859	7日 神立病院	029-831-9711
11日 烏山診療所	029-843-0331	11日 伊野整形外科医院	029-821-6028
14日 小原内科医院	029-821-1015	14日 県南病院	029-841-1148
15日 木戸医院	029-841-1753	15日 野上病院	029-822-0145
16日 萩原クリニック	029-832-2111	16日 神立病院	029-831-9711
21日 石井内科クリニック	029-841-6125	21日 県南病院	029-841-1148
28日 鈴木クリニック	029-841-7711	28日 野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
7日、11日、14日、21日、28日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 8月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時 ※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	2、9、23、30日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	9、23日 / 第2・4日 午前10時
働く女性の家	1、8、22、29日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	5、12、19日 / 第1・2・3日 午前10時
大塚ふれあいセンター	1、8、22、29日 / 毎週 午後1時

介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。

▶ 「シルバーリハビリ体操指導士」の養成
8月中旬：募集開始 / 10月：講習会を予定
問 地域包括支援センター
☎ 029-898-9110

子育てお悩み相談室

☆ 0歳児の保護者からの相談

「目やに」が多くて心配です

赤ちゃんは涙を鼻の方へ流す「鼻涙管」が細いため、涙がうまく流れず目やにが出やすいです。少量であれば清潔に拭き、目頭を軽くプッシュして様子を見ましょう。改善しない場合や目が充血していたり、いつも涙目だったり、汚い目やにが出る時などは、鼻涙管狭窄・閉塞、結膜炎、逆さまつ毛の場合もあるので、小児科や眼科を受診しましょう。

いつも同じ方向を向いて寝ています

ほとんどは異常ではない向き癖です。赤ちゃんは出産の時に産道をうまく通るために、頭蓋骨が重なり合っ出てくるので、頭の形に元々ゆがみがあります。また、首の筋力も弱いので頭のおさまりが良いほうに向きやすいのです。無理に枕やタオルで固定したりせずに様子を見ましょう。首がすわり寝返りをする頃になると、左右に動かせるようになり徐々に改善します。向きにくい側から声をかけたり、興味を引くおもちゃを置いてみましょう。

一方で、一部のお子さんは斜頸が原因の場合もあるので、4カ月児健診や予防接種で受診の際に相談しても良いでしょう。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2590



子育てインフォメーション

子育てガイドブックをご利用ください

妊娠・出産期から子どもの年齢に応じた制度や手当、各種相談先など、役立つ情報を掲載しています。

「かすみっ湖」のホームページやアプリからも閲覧できますので、育児や子育てにお役立てください。

問 子ども家庭課子ども未来室（千代田庁舎）



やまゆり館行事 要予約 ※8月1日 予約開始



初めてのお子さんでも大歓迎です。保護者の方も参加できます。

☆ ハワイアンリトミック

日時：8月23日 午前10時～11時
募集：10人（0歳6カ月～1歳のお子さん）

☆ バレエリトミック

日時：8月24日 日
【1部】午前9時45分～10時30分
【2部】午前10時45分～11時30分
募集：各部7人（1歳～3歳のお子さん）

※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 8月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和4年4月生）	24日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診（令和3年1月生）	24日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和2年4・5月生）	30日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（平成31年4月生）	26日 日	午後1時15分	要		
離乳食教室	3日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（未満児）	4日 日、18日 日、25日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	3日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日 日、4日 日、5日 日、18日 日、19日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 8月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	9日 日、23日 日	①午前9時30分 ②午後2時	8月1日 日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	26日 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
マザークラス	19日 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	19日 日	午後1時30分	要		