



# 阿波

2012  
**12**  
No.91

あすに向かって 人の花咲くやすらぎ空間 阿波市  
URL <http://www.city.awa.lg.jp> E-mail [info@city.awa.lg.jp](mailto:info@city.awa.lg.jp)



## 阿波市の花満開

～七番札所十楽寺前のコスモス畑～

### CONTENTS

特集「うまい話に気をつけて」……………1～2  
 阿波踊り写真コンクールほか……………3  
 ガンバレ! あわキッズ!……………4～6  
 庁舎……………10  
 うちのお医者さん……………11～12  
 暮らしのお知らせ……………13～20  
 フォトニュース……………21～24  
 図書館カレンダー……………25～26  
 健康だより……………27～28  
 広報クイズ・うちの子一番♪ ほか……………裏表紙  
 ※今月の折り込みは「議会だより・衆議院議員  
 総選挙について」

## うちの お医者さん

### 43 目にも乾燥注意報「ドライアイ」

まつもと はるえ 先生  
松本眼科 阿波町高垣 松本 治恵 先生



手荒れ・肌荒れ、ひじ・かかとのカサカサが気になる季節になりました。その上、肌を刺すような寒さ。暖房やストーブでお部屋の空気はさらに乾燥、そして肌はさらに乾燥。肌・乾燥注意報には敏感な私たちですが「目」は大丈夫ですか?

実は、目も乾くのです。「ドライアイ」という病気があります。次の症状で当てはまる項目に○をつけてください。

- ・目に何かが入っているようにゴロゴロする
- ・チクチク痛む
- ・ものがかすんで見にくい
- ・光を見ると眩しい
- ・目が乾いた感じがする(朝、目を開けにくい)
- ・目が乾いた感じがする(朝、目が疲れやすい)
- ・重たい感じがする
- ・何となく目に不快感がある
- ・少量の目やみが出る

○が5つ以上ならドライアイかも? さらに10秒以上目を開けていられない、瞬きの回数が多い(1分間に40回以上なら、ドライアイの可能性大)では、ドライアイってどんな病気なのでしょう。涙の「量」が不足したり涙の成分が変化したりして「質が悪くなる」ことで、目の表面が乾いて傷つきやすい状態になっている状態です。

原因には

- 涙の質・量が低下する状態目の病気、薬の影響、加齢、夜間ストレス
- 瞬きが少なくなる状態(コンピュータ、細かい作業、読書運転など。集中しているとき、瞬きは減少)
- 涙が蒸発しやすい環境(乾燥した部屋、風が吹き付ける状態)
- コンタクトレンズ使用
- 紫外線

などがあります。

ドライアイの対策には

- 部屋の湿度を保つ(加湿器・濡れタオルを干す)
- 暖房の風を直接顔に当たらない
- コンピュータなど細かい作業をするときは意識的に瞬きを多くしたり、途中で休憩を入れたりする
- 画面など見るものは目より下方に置く(上まがたで目の上を保護されて目の乾燥予防になる)などがあります。

目薬による治療も可能です。目薬は

- 涙を目の表面にきれいに広げる粘液製剤
- 涙の量を補う人工涙液
- 涙の表面を覆うヒアルロン酸製剤の3種類があります。詳しくは眼科医にご相談ください。

そして、少しでも快適に乾燥の季節を乗り切りましょう。



## 年末特別警戒 実施中です!

今年もあとわずかとなりました。この時期は、犯罪や事故の多発が予想されます。犯罪や事故に遭わないように注意して、明るいお正月を迎えましょう。

- 車上ねらいやひったくり、路上強盗などの街頭犯罪に注意!**  
ハッパなどを所持するはっぴかりと、車から離れるときは必ず施錠! 貴重品は車内に置かないようにしましょう!
- 空き巣などの侵入犯罪に注意!**  
必ず戸締まりを!  
ご近所同士の声かけをして、不審者を見かけたら警察へ通報を!
- 振り込め詐欺や振り込み類似詐欺に注意!**  
本当かな? と思っても、あわてて振り込まず、まず周りに相談しましょう!
- 交通事故に注意!**  
早めのライト点灯と、全席シートベルトの着用を!  
宴会の多い季節です。飲酒運転は絶対ダメです。飲酒運転スピードは出さず、余裕を持った運転を!

緊急の事故や事件は110番を!  
警察への相談は  
警察総合相談センター #9110  
または TEL0898(0)9110  
阿波警察署  
TEL0898(0)9110

行政相談  
お気軽にご利用ください!  
行政相談とは、国、県、市町村などの行政に関する苦情や要望、意見などを聞いて、それらの解決を図り、行政運営の改善に反映させるものです。