

塩谷郡市医師会リレーコラム
「知って得する目眼(豆)知識」
第16回「乾く!だけが“ドライアイ”じゃない」
かとう眼科院長 加藤 健(さくら市)

一昔前までは、「目が乾く」なんて、病気じゃない!と、眼科医の中でも思っていたほど…。しかし、いまや国民病とも、生活習慣病とも言われる“ドライアイ”。ここ数年で確実に増えており、病院に行ってない方も含めると2000万人近くいるようです。最近では、眼科医のみならず、一般の方にも注目されるようになりました。

私が診察していても、ほとんどの方が「目が乾いている」と言っても過言ではありません。症状がないのは良いことですが、「乾く」だけが症状とは限りません。「ごろごろする」、「疲れる」、「重い・痛い」、「充血する」、「見づらい・かすむ」、「しょぼしょぼする・涙が出る」、「まぶしい」…なんてこともあります。どれか当てはまりますか?

ドライアイは生活習慣とも大きく関わっており、デスクワークが多い人、コンタクトレンズをしている人、車の運転をすることが多い人、空調の効いた部屋にいる人、などは要注意。たまには目を閉じて休息し、意識的にまばたきも多くしましょう!

また、女性に多く、年を重ねると涙の分泌量や質が低下するので、年配の方に多くみられます。

その他、まぶたにはマイボーム腺という脂が出てくる管があり、目のふちに出口があります。この脂が涙を蒸発させないように、上から覆っています。出口が詰まるなど、脂の質が低下するマイボーム腺機能不全もドライアイの原因となります。

最近は、涙の“質”や“安定性”に注目が集まっており、涙の量を増やすばかりではなく、質を改善させる治療薬が増えています。また、目を温めたり、軽くマッサージをしたり、脂を出やすくすることも必要です。

さあ、まずはチェック! 10秒間まばたきせずに目を開けていらっしゃるか? 開けていらっしゃる方はドライアイかも? その他の症状も含め、何か気になることがあれば、ぜひ眼科でご相談を!

国民年金保険料免除等の申請について

経済的な理由で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、納付を免除するよう申請することができます。

納め忘れがあると、障害基礎年金、遺族基礎年金を受けられない場合があります。平成25年度の免除等申請の受付は7月1日から開始され、平成26年6月までの期間を対象として審査します。手続きなど詳しいことは下記までお問い合わせください。

《問い合わせ》 町住民課 ☎45-1118

～あなたの税が未来を拓く～
「市町村税徴収強化月間2013夏」

◆県下一斎の取組

納税の公平と税収の確保を図るために、7~8月を「市町村税徴収強化月間2013夏」として、栃木県との協働により、県下一斎に徴収の強化に取り組みます。

◆一人ひとりが県や塩谷町を支えています。

皆さんが納めた税金が、県や市町の行政サービスを支えています。納税しない人が増えると生活に必要な様々な事業が行えなくなります。

◆自主的な納付をお願いします。

納税は皆さんの自主的な納付が基本です。差押えなどの滞納処分は納税を促すための手段であって、それ自体が目的ではありません。滞納処分には、督促状などの印刷や郵送料、財産調査、給与調査を行う費用など多大な経費がかかりますので、皆さんの自主的な納付をお願いします。

《問い合わせ》 町税務課 ☎45-1117

平成25年度
後期高齢者医療被保険者証を更新

8月1日に後期高齢者被保険者証が更新されます。

対象者には、7月中に新しい被保険者証が送付されますのでご確認ください。

また、有効期限が平成25年7月31日までの被保険者証は、お手数ですが8月1日以降に町住民課にご返却ください。

平成25年度後期高齢者医療限度額適用・標準負担額現額認定証について

世帯の全員が住民税非課税の場合、この認定証を提示することにより、医療費の支払いが一定額に留まります。詳しくは、下記までお問い合わせください。

《問い合わせ》 町住民課 ☎45-1118

国民年金保険料免除等の申請について

経済的な理由で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、納付を免除するよう申請することができます。

納め忘れがあると、障害基礎年金、遺族基礎年金を受けられない場合があります。平成25年度の免除等申請の受付は7月1日から開始され、平成26年6月までの期間を対象として審査します。手続きなど詳しいことは下記までお問い合わせください。

《問い合わせ》 町住民課 ☎45-1118

「ジュニア知事さん」作文募集

県広報課では「もし私が知事になつたらこんなことをしてみたい」をテーマに作文を募集します。

◆対象 県内の小学4~6年生

◆締切 9月6日

◆応募方法 下記までご確認ください

《問い合わせ》

県広報課 ☎028-623-2158

塩谷広域行政組合職員採用試験案内

平成26年度に採用する塩谷広域行政組合職員採用試験を次のとおり行います。

◆採用内容 一般事務職(1名程度)

消防職(9名程度)

◆試験日時 第一次試験 9月22日(日)

◆試験会場 板橋東高等学校

◆受付期間 7月16日~8月16日

※第二次試験や受験資格などについては、下記までお問い合わせください。

《問い合わせ》

【一般事務職】塩谷広域行政組合 ☎48-2066

【消防職】塩谷広域行政組合消防本部 ☎44-2513

※平日の8時30分~17時15分で受付を行います

天頂工業団地内の産業廃棄物
調査の経過をお知らせします

昨年6月、天頂工業団地の残土砂置き場に産業廃棄物が混入しているのではないかとの情報が寄せられたため、県・町議会・地元関係者及び町が立会いのもと掘削調査を行いました。

調査の結果、産業廃棄物(コンクリート片)が若干混入していた形跡がみられました。これは道路工事において本来排除すべきものが混入してしまったものであり、ここから搬出する場合はこれらを取り除いて処理します。

また、下流の沢水について、安全確保のため水質検査を実施しましたが異常はありませんでした。今後も定期的に水質検査を実施することとします。

天頂工業団地の一部土砂置き場については、町発注の工事による土砂ストックヤードとして今後も利用しますのでご理解をお願いします。

詳しくは、下記までお問い合わせください。

《問い合わせ》 町企画調整課 ☎45-1112

調整課までご希望されることがあります。
問い合わせください。
お問い合わせください。
（有料）



広報広聴モニターを募集します

町では、広報誌やホームページ等に対する意見、要望等を述べてくださる広報広聴モニターを募集します。

◆応募資格 町内に居住する方

◆委嘱期間 1年間

◆職務内容 年に数回のモニター会議に出席し、広報やホームページへの意見、要望を述べていただき、必要に応じて地域の話題や情報を提供していただきます。

◆申込方法 7月31日まで、電話にて下記までお申し込みください。

※報酬等はございませんのでご了承ください。

《問い合わせ》 町企画調整課

☎ 45-1112

第16回船村徹杯
チャリティーゴルフ大会

日 時 9月23日(月) ※秋分の日

会 場 隣縁カントリークラブ鬼怒川森林コース

参加資格 船村徹先生を応援する方

申込方法 隣縁カントリークラブ鬼怒川森林コースまで電話又はfaxにてお申込みください

☎ 47-1511 FAX 47-1518

※3~4名様1組でお申込みください。

なお、1名様でもお受け致します。

※玉生ゴルフ練習場でも申込み可能。

締 切 9月14日(土)

※46組 180名になり次第、締切

参 加 費 3,500円(パーティー・賞品代)

プレー費 乗用セルフプレー 8,000円

乗用キャディ付き 11,500円

※どちらも昼食付き、税込みです。

那須・塩原・鬼怒川温泉郷から
標高1,200mの避暑地へ

ハンターマウンテン
ゆりパーク

〒329-2922 栃木県那須塩原市湯本塩原字前黒
TEL: 0287-32-4580 開園期間: 2013年7月20日(土)~9月1日(日)
営業時間: 9:00~16:00(リフト上り最終)

ハンターマウンテン塩原

通常入園料
大人¥1,000/子供¥500

5名様
入園無料!

この広告をチケット売り場まで
ご持参下さい。

【有効期限】
2013年ゆりパーク開園期間