健康ひとくち知識

緑内障

済生会京都府病院
院長　谷道之氏

緑内障は俗称「あおそこひ」といい、眼圧が高くなっている状態です。眼圧の正常値は15～20㎜Hgといわれますが、日内変動があり、日内変動が5㎜Hg以上になると緑内障の可能性が高くなります。

眼圧が高くなるのは、目の中を循環している房水の流れが悪くなって目の中に水がたまりすぎるためです。水がたまりすぎると眼球が固くなり、視神経の血液循環も悪くなって視力が低下し、視野も欠損して、放置すると失明してしまいます。

緑内障には「閉塞隅角緑内障」と「開放隅角緑内障」があります。前者は激しい頭痛・吐き気・眼の発赤といった急激な症状で起こりますが、眼圧を下げて症状がとれた時に手術をすればほぼ完治します。

一方後者は眼痛・発赤などを伴わず、潜在的に進行するため、視力低下に気がついた時には症状がかなり進んでいることが多いようです。眼の成人病としては大変注目されており、現在40歳以上人口の約2％（60～70万人）が緑内障にかかっているといわれています。

緑内障は大変難しい病気で、ほとんど一生涯にわたる長期の管理が必要です。医師を信頼してその指示をよく守り、やたらと医師を変えてはいけません。医師を変えるとそのたびに検査をくり返して適切な治療が遅れることになるからです。適切な治療を受けるには、医師の指示に従って定期的に検査を受けながら、点眼薬や内服薬の投与を続けることが必要です。こうした薬物療法で眼圧がコントロールできないときは、眼圧を下げるために房水の排水路を作る手術が行われます。

緑内障の方々は、自分の病気の性質をよくわきまえ、日常次の注意を守ってください。

①コーヒー・茶（緑茶・紅茶）、飲酒を制限し、一度に多量の水分をとらない。
②過度の喫煙を控え、便通を整えて血液の循環をよくする。
③暗い所ではなるべく作業・読書をせず、映画も長く見ない。
④よく睡眠をとり生活を平静にして、体を疲れさせたり感情の高ぶり・いらだちを起こさぬようにする。

館内図書案内

ご存じですか「返却ポスト」

本の貸出期限は15日間です。貸出しのときにカウンターで本と一緒に返却期日を記入した「しおり」をお渡しいたします。期限内に読めなかった場合は、1回に限り延長いたします。

うっかり休館日に来られたり、開館時間外に来られた場合、「返却ポスト」の中に本だけ入れてください。「返却ポスト」は図書館の建物の裏側（西側）にあります。

図書館の本はみんなのものです。返却期日は守りましょう。

年金ガイド

国民年金と個人年金のちがい

国民年金は国の社会保障制度の1つで、国が運営しているものです。すべての国民が助け合っていく相互扶助制度ですから、誰もが加入するシステムになっています。

一方、個人年金は個人が自由に加入したり脱退できるものであり、掛金を積み立てておいて、老後に元金と利子を受け取る「貯蓄と生命保険を合わせたもの」といえます。

国民年金と個人年金の違いは、その運営方法にあります。基礎年金の給付に要する費用は被保険者の保険料と厚生年金保険や共済組合などの拠出金、そして、国から支出される国庫負担金（支給される年金額の3分の1）を財源として成り立っています。また、運営に必要な事務費などについても、全額が国の負担になります。そのため、保険料も低額ですむこととなります。

一方、個人年金は国庫負担がなく個人の掛金とその運用利子だけを財源としています。

国民年金などの公的な年金制度においては、実際に年金を受けるときになって年金額の価値が目減りしないよう、物価スライド制が導入されています。それに伴って保険料もその時々に一番適した額に改められます。

一方、個人年金においては、保険料や年金額は契約した当時の水準に固定され変わることはありません。

まず国民年金に加入しそのうえで老後により多くの年金を希望する人が公的年金に上乗せをして加入するのが個人年金です。公的年金は、世代と世代が助け合う制度です。

8月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報
15（月）		
16（火）		
17（水）	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	
18（木）		健康体操 午前10時～12時 乳児後期健康診査 午後1時30分～2時45分
19（金）		
20（土）	市長と話す日 午前10時～正午 市民相談室	
21（日）		
22（月）		リハビリ相談 午後1時30分～4時 肩こり・腰痛教室 午前10時～11時30分
23（火）	困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館	発達相談 午前9時30分～午後3時30分 乳児前期健康診査 午後1時30分～2時45分
24（水）	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分
25（木）		ことばの相談 午後1時30分～3時30分 健康体操 午前10時～12時
26（金）		母親教室 午後1時30分～4時
27（土）	無料法律相談 午前10時～正午 市民相談室（予約日25日(木)午前9時～）	
28（日）	市民憲章推進協議会国体飾花プランター定植 午前9時～ 向日町郵便局仮庁舎跡	
29（月）		肩こり・腰痛教室 午前10時～11時30分
30（火）		乳児前期健康診査 午後1時30分～2時45分
31（水）	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	1歳半健康診査 午後1時15分～2時45分 リハビリ体操 午前9時30分～11時30分
1（木）		

京都国体秋季大会閉会式・模擬国体の入場券発売

開会式名	日程	会場	スタンド別入場料金 メイン	仮設	芝
秋季大会閉会式	10月20日(木)	京都市西京極総合運動公園陸上競技場	500円	300円	200円
模擬国体	10月9日(日)	〃	300円	200円	100円

■販売期間
8月17日～23日
■販売場所
向日市国体室
☎931－1111
内線350

■献血　8月20日(土) 午前10時～11時45分 寺戸コミセン　午後1時30分～3時30分 第2京都回生病院■