



# 元気が一番



【問い合わせ】  
町保健福祉課  
健康推進グループ  
☎ 73-2256

## 特定健診を受診しましょう

表1 南空知4町の特定健診受診状況  
※北海道国保連集計資料より  
(順位: 全道179市町村の順位)

	平成26年度		平成27年度		平成28年度	
	受診率	順位	受診率	順位	受診率	順位
栗山町	22.6%	149位	29.3%	122位	32.6%	110位
長沼町	53.7%	20位	55.7%	16位	55.9%	22位
南幌町	35.5%	77位	38.5%	68位	47.1%	43位
由仁町	54.4%	18位	65.8%	6位	66.1%	5位
北海道	26.1%	—	27.1%	—	27.6%	—

特定健診の目的は、健診を受けることで自らの体の状態を知り、症状がないままに進んでいく生活習慣病の重症化を予防することです。高血圧・高血糖・脂質異常が続くと、全身の血管が傷み(動脈硬化)、さらに進行が続くと、心筋梗塞・脳梗塞・認知症・人工透析へと進むことがあります。50代・60代の働きざかりの方がこの病気で倒れることもあります。後遺症が残り要介護の状態まで進行し

表2 平成29年度 特定健診地区別受診率  
(12月末時点)

地区名	対象者数 (国保加入者)	受診者数	平成29年度 受診率	平成28年度 受診率	増減
松風	421人	89人	21.1%	18.3%	↑
中央	429人	74人	17.2%	14.4%	↑
錦	78人	23人	29.5%	19.0%	↑
桜丘	120人	37人	30.8%	27.7%	↑
朝日	290人	64人	22.1%	17.7%	↑
富士	131人	26人	19.8%	21.6%	↓
中里	186人	43人	23.1%	23.4%	↓
湯地	105人	20人	19.0%	22.9%	↓
森	1人	0人	0.0%	0.0%	→
鳩山	31人	9人	29.0%	28.1%	↑
雨煙別	29人	5人	17.2%	12.1%	↑
緑丘	26人	8人	30.8%	27.6%	↑
北学田	59人	24人	40.7%	41.7%	↓
桜山	40人	14人	35.0%	39.1%	↓
杵白	67人	31人	46.3%	38.0%	↑
旭台	56人	24人	42.9%	49.0%	↓
共和	30人	13人	43.3%	42.4%	↑
三日月	23人	8人	34.8%	24.1%	↑
角田	136人	35人	25.7%	24.6%	↑
阿野呂	34人	14人	41.2%	40.5%	↑
大井分	51人	5人	9.8%	9.8%	→
南学田	79人	36人	45.6%	45.7%	↓
継立	160人	48人	30.0%	22.3%	↑
日出	37人	10人	27.0%	23.5%	↑
御園	56人	22人	39.3%	33.3%	↑
南角田	35人	18人	51.4%	50.0%	↑
円山	34人	9人	26.5%	28.6%	↓
東山	6人	2人	33.3%	33.3%	→
滝下	11人	4人	36.4%	45.5%	↓
合計	2,761人	715人	25.9%	23.5%	↑

ていくと、1人での日常生活が難しくなる場合があります。入院・介護状態で誰かの助けが必要になる前に、年1回の健診を受けて、自分の身体を確認しましょう。本町の平成28年度特定健診の受診率は、32・6%で平成27年度の29・3%を上回る受診率でした。(表1) また、平成29年度(12月末時点)では、25・9%となっています。(表2) 受診率は、年々上昇していますが、

近隣の市町村と比較すると、低い状況にあります。 \*平成29年度より、国民健康保険(40歳~74歳)にご加入されている方に「みなし健診」を導入しました。町内医療機関に定期通院があり、採血検査や尿検査を行っている方は、特定健診に不足している項目を次の受診で検査をする【補完検査】を行うことにより、特定健診を受診したとみなす「みなし健診」を導入しました。ご協力をいただける方は、ぜひ保健師までご連絡ください。 \*事業主健診(勤務先での健康診断)を受診されている方へ 勤務先で健康診断(事業主健診)を受診された方は、結果を提出して

いただくことで、特定健診を受診したとみなすことができる場合がありますので、ぜひ保健師までご連絡ください。 \*特定健診未受診の方には、勧奨訪問を実施しています 町の特定健診を受けられていない方には、受診勧奨と健康状態の確認のため、勧奨訪問を実施しています。 健診の受け方のご案内や、みなし健診のお願いなどで、ご自宅に伺っています。 事前のご連絡なく伺うことがありますが、ご協力をお願いします。

### 一 献血のお知らせ

【月 日】  
2月27日(火)  
【場所・時間】  
○株式会社エクセルシャノン栗山工場  
10:00~11:00  
○栗山町役場  
12:30~16:30

# 保健福祉のコラム



## 「なみだ目」について その1

町民の皆さん、こんにちは。本日は外来中に患者さんからの相談が多い「なみだ目」について書こうかと思えます。悲しくないのにいつも涙が出て困る。外に出たら涙が出て見づらくなって困る。眼がごろごろして涙が出てきて困るなど訴えはさまざまです。原因となる病気はいろいろありますが、まずは涙が出るしくみを説明します。

### 涙が出る仕組み

涙は確かに悲しくないのに常に分泌されています。自律神経の命令で寝ている間はあまり分泌されないのですが、朝起きると目を開ける関係で徐々に目が乾かないように分泌されます。そして日中の活動を終えると夕方以降徐々に涙の量は減り、日中の1/4~1/5の量に

### 鼻涙管閉塞症に注意

この鼻涙管が詰まる病気を鼻涙管閉塞症といいます。生まれつき詰まっている方もいますが、加齢に従い、なみだ目がひどくなるのは、感染が原因として多いようです。



減るようになります。このように、涙の分泌には日内変動があるので、分泌された涙は結膜や角膜を潤した後に、鼻涙管というトンネルを通じて鼻に抜けていきます。悲しいときに涙が出て鼻水が出るのはこの涙が鼻に通るからです。



栗山さいとう眼科院長 齋藤 秀文

点眼加療をしても改善しない場合には、涙管シリコンチューブ挿入術という手術が必要になります。ただ、点眼も目薬をさした後に目頭の部分を自分の指でマッサージ(涙嚢マッサージ)する必要があります。そうしないと、薬が鼻涙管の奥まで達しないので点眼の効果がありません。目薬ももらってさしているけどなかなか治らないとおっしゃる患者さんには、涙嚢マッサージを指導して改善することがしばしばありますので、目薬がなかなか効かないという方はマッサージを試してみてくださいいかがでしょうか?

入れたチューブは3カ月くらい入れておきますが、2週間に一度くらい涙嚢洗浄に通院が必要です。この治療を行って改善するのは7割程度と言われており、再感染を起こし再閉塞を起こしてしまう場合もあります。なかなか良くならない場合は他の治療法が必要となります。(3月号につづく)

目薬の治療で改善しない場合は手術となります。涙管シリコンチューブ挿入術は詰まってしまった鼻涙管にやわらかいシリコンでできたチューブを入れて狭くなった管を拡張する手術です。入院の必要はなく日帰りで行っています。麻酔は局所麻酔です。詰まった場所の癒着の程度により時間などのくらいかかるか決まります。



※栗山町地域医療協議会のご協力により、「リレー方式」で連載しています。