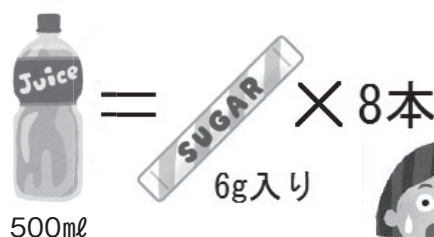


ジュースと砂糖のお話

今月から半年間、栄養コラムを掲載させていた
だきます。日頃の食生活
の参考にしていただき
ね。さて、1回目は、
ジュースと砂糖のお話
です。八雲では、大人も子
どもも全道・全国に比
べ、肥満の割合が高い傾
向です。その原因の1つ
はジュースを習慣的に飲
む生活が考えられます。
ところで、ジュースに
は、どの位の砂糖が含ま
れているのでしょうか。
具体的には、炭酸の有無
に関わらず、容量の1割
の砂糖が含まれていま
す。500mlのペットボ
トル1本には、約50g含
まれている計算になりま
す。1本飲むと大人でも
砂糖の摂りすぎです。特
に子どもたちは、ジュ
ースを飲む習慣が身に付く



と、肥満や将来の健康へ
の影響が心配です。これ
を機会に、飲む回数を減
らす、量を決める、たく
さん買い置きしない、ま
た、大人が飲むと子ども
が欲しがりますので、子
どもの前では、飲まない
ようにし、家族ぐるみ
で、甘い飲み物と上手に
お付き合いできるとい
いですね。



問い合わせ先

- ・保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111
- ・熊石総合支所住民サービス課保健福祉係 ☎01398-2-3111

がんサロンの お知らせ ひとりで悩んで いませんか?

がんになってお悩みの方やご家族ががんで心配されている方など、ぜひご参
加ください。同じ悩みを抱えている方との交流ができます。申し込み不要です。

【日時】9月14日(水) 午後1時30分～2時30分 【場所】シルバープラザ

【内容】茶話会(がんについて困っていることなどを語り合います)

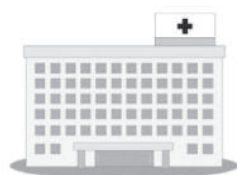
【共催】八雲町、八雲総合病院、八雲保健所

【問い合わせ先】

保健福祉課健康推進係(シルバープラザ内) ☎0137-64-2111

八雲総合病院医事課医療連携係 ☎0137-63-2185

八雲保健所企画総務課企画係 ☎0137-63-2168



ちょっと知ってね! 総合病院 ～私たちの知識がお役に立てれば嬉しいです!～

【眼圧検査について】

視能訓練士



ますだ ふみこ
増田 史子

健康診断や眼科を受診した時に、目に空気を「プシュッ」と当てる検査を
行ったことがある人は多いと思います。これは、失明の恐れがある危険な病
気の緑内障や網膜剥離等の発見を目的に行う「眼圧検査」と呼ばれるもので
す。眼にごく少量の空気を吹き付けて、眼の柔らかさを測定します。眼の中
に含まれる水分量によって、眼の柔らかさ(眼圧)が決まり、眼圧が高いと緑
内障の疑いがあります。発見次第、精密検査が必要となります。

眼圧検査は裸眼で測定しますので、コンタクトレンズを付けている方は、
眼鏡もしくは替えのコンタクトレンズの持参をお願いします。また、空気を
吹き付けられた時に、まばたきをすると眼圧が高く測定されてしまう事もあ
りますので注意してください。頭痛、吐き気、目の充血、かすみ、視野が欠
けて見えるなどの症状がある場合は早めの受診を、40歳を超えたら1年に
1度の眼科受診をお勧めします。