

ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てばうれしいです！～

【その症状…スマホ老眼?】



視能訓練士
増田 史子

最近、20代・30代の間で「手元が見えにくい」「夕方になると物が見えづらい」などといった老眼のような症状を聞くことがあります。これは携帯情報端末の長時間の使用による「スマホ老眼」と呼ばれる症状です。

このスマホ老眼は、加齢による老眼と同じようにピント調節がスムーズにできないことにより起こりますが、加齢による老眼とは違い、症状は一時的なことが多く、疲れの度合いによって視力が安定しないことも特徴の一つです。また放っておくと見えにくいだけでなく、肩こりや頭痛などの全身症状が出ることもあります。

改善策としては、①スマートフォンやパソコンでの作業中30～60分毎に遠くを眺め眼を休ませる②スマートフォンなどの利用時は眼との距離を30～40cm程度離す③疲れを感じたら眼の周りを温める④眼の乾燥（ドライアイ）によるかすみ眼を防ぐためにも意識的に瞬きをしたり目薬を使ってみるなどがあります。

心当たりがある方はこれらの予防方法を実践してみてくださいはいかがでしょうか？

【問い合わせ先】八雲総合病院 眼科外来 ☎0137-63-2185

合併処理浄化槽設置補助の募集について

町では、生活排水による河川・水路などの公共水域の水質汚濁を防止し、生活環境の保全を図るため、下水道整備区域以外(下水道整備区域内にあっては当分の間整備が見込まれない場合)の方がトイレの汚水だけでなく、台所やお風呂などの雑排水も処理できる合併処理浄化槽を設置する場合の補助金交付希望者を募集します。

【募集予定数】 8基

【募集期限】

○4月28日(木)

※予定数(予算の範囲内)を上回った場合には、新築住宅を優先し、改築については抽選により決定します。

○予定数に達しない場合、5月9日(月)以降に随時受付します。

※予定数に達した時点で受付は終了します。

【補助金額】

・5人槽 70万円まで ・7人槽 90万円まで ・10人槽以上 130万円まで

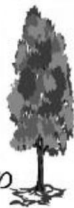
【問い合わせ先】環境水道課 ☎0137-63-2020

広告

庭木、不要木の伐採 お任せください！



- ご自宅、会社の敷地、未使用地などの伐採
- 伐採後の処理も実施いたします。
- 敷地内の草刈り、除草などのご相談
- 薪の販売
- キャンプの必需品！スウェーデントーチあります。



八雲産業(株)八雲事業所

TEL:0137-62-2608 八雲町宮園町120番地1

【問い合わせ先】
総務課総務係
☎0137-62-2111

住民や事業者の負担軽減と利便性の向上を図るため、押印を求めている申請書や届出書など812件(手続全体の約93%)について、4月から押印を廃止しました。詳しくは、町HPをご確認ください。

申請書等への
押印を廃止