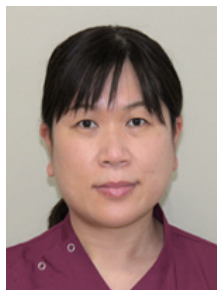




ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識が、お役にたてれば嬉しいです～

アレルギー性結膜炎について



視能訓練士
ふじや まき
藤谷 真記

春や秋になると目のかゆみや充血、異物感（ゴロゴロ感）、目やに・涙目、まぶたの腫れといった症状が現れます。特に目のかゆみが強いのが大きな特徴です。全国的にはスギ花粉などが有名ですが、北海道ではシラカバ花粉が多いと言われています。

アレルギー性結膜炎には、花粉の飛ぶ季節など決まった季節のみに症状が現れる季節性のものやダニ・ハウスダストなどが原因で一年中症状が続く通年性のものがあります。

対処法としては、症状を抑える抗アレルギー性の目薬の使用や炎症が強い場合はステロイド剤の目薬を併用することもあります。花粉症の季節には外出時にゴーグルやマスクを装着することで目の表面に飛び込んでくる花粉を減らすことができます。

症状のある方は眼科にご相談ください。

【問い合わせ先】 八雲総合病院 眼科 ☎0137-63-2185

危機対策課の防災コラム **－第1号－**

防災に関する事を多くの方に知ってもらうため、防災コラムを始めました。



【災害から身を守るために！】

昨今は、地震・風水害等の災害が多く発生するなど、いつどこで災害が起きてもおかしくありません。

災害は、「忘れた頃」ではなく、「忘れる前」にもやってくる時代になってきています。

～身を守る備えを～

①ハザードマップを確認しましょう。

ハザードマップは、いろいろな災害の被害想定などが記載されています。

身を守る備えとして避難する場所や経路を家族で話し合っておきましょう。

②家庭内備蓄をしましょう。

大規模災害では、必要な物資が不足し、すぐに届けることができない場合があります。水や食料など最低3日分～1週間分×人数を準備しておきましょう。

～災害に強いまちづくりを～

自助（自分自身、家族）、共助（地域）、公助（役場、消防など）の繋がりが大切です。

町民と行政が協力し地域一体となって災害に強いまちを目指しましょう。

☆出前説明会などは、いつでも受付しております。町内会単位の訓練などにも積極的に参加して地域が一体となるよう努めてまいりますので、皆さんと一緒に地域の防災力を高めていきましょう。

防災に関する質問などがありましたら、お気軽に問合せください。

【問い合わせ先】 危機対策課防災係 ☎0137-62-2226