

# 10月10日は「目の愛護デー」健康だより

10月10日は「目の愛護デー」です。10を2つ並べて横にしたとき眉と目の形に見えることからこの日に制定されました。今月は「目」の健康についてお話しします。

## ●オフィスで働く方は・・・

長時間パソコンを見続けると、目の疲れや頭痛・肩こりなどを引き起こすVDT (Visual Display Terminal) 症候群になる場合があります。

通常は1分間に約10回のまばたきをして涙の膜を作り、目を保護していますが、画面に集中するとまばたきは1分間に2～3回に減ります。しかもエアコンの効いた部屋では空気も乾燥しているので目の乾燥も起こります。これがいわゆる涙不足の「ドライアイ」です。

### 《対策》

#### ①パソコンの環境

- ・パソコンのディスプレイは目線の下に来るようにする。
- ・部屋の明るさに合わせて画面の明るさを調整する。

#### ②目の疲れを回復するために

- ・必ず1時間に5～10分は休憩を取り、肩や首をほぐす。
- ・目の周りにはたくさんツボがあるので、軽くマッサージする。ただし、眼球は押さない。
- ・蒸しタオルを目の上に5分程度乗せる。

## ●子どもたちは・・・

現在は生活空間が狭くなり、近くのものを見ることに目を使う生活に変わってきました。

さらに、子どもたちは外で遊ぶことが少なくなり、テレビゲームや漫画・塾など、長時間、目を使えばなしという生活です。これでは水晶体が厚くなる状態が続き、遠くを見る際にピントを調整しにくくなっています。これがいわゆる近視です。視力低下の低年齢化は年々進んできています。

### 《近視を防ぐには》

- ①姿勢を正して読書・勉強をする。背筋を伸ばして本と目の距離が30cm以上開くようにする。
- ②照明は300ルクス以上の明るさが必要。手元に蛍光灯を置くときは15～20Wのものにする。
- ③テレビやパソコン・テレビゲームは適度に目を休ませながら、長時間しないようにする。また休むときは遠くを見るようにし、なるべく外で体を動かして遊びましょう。



伊賀支所住民課  
保健師 山川 理恵



## 『識字教室』から

「識字」、一般的にはあまり聞きなれない言葉ですが、文字の読み書きができることを識字といいます。また、この日本で読み書きのできない人は少ないだろうと思われている人が多いのですが、実際には、差別と貧困、社会的な理由によって、学校で学ぶべき時期に義務教育すら保障されなかった人たちがいます。その人たちが奪われた文字を取り戻すために学んでいるところが識字教室です。

### 明日 に向けて

～差別をなくしていくために～

「私、手をかがしてて字が書けないので、代わりに書いてください」そんなつらい思いも書いたことなかったんやけど、識字教室で文字を覚えて年賀状書けるようになってほんまによかったわ」文字を取り戻すことで、これまでの人生を振り返り、語ってくれる言葉の中に部落差別の厳しさや差別の現実を知り、先生活の教職員や行政職員が直に学ぶ場にもなっています。

教職員や行政職員が先生活になつて文字の読み書きや文学作品の輪読などをしていますが、真剣さの中に笑顔のある教室です。「1つでも漢字覚えるんや」「なんぼ練習しても頭に入らへんわ」という一つひとつのつぶやきの中に、厳しい差別に負けないで、したたかに生きて来た一人ひとりの歴史があります。

「役所へ住民票をもらいにいくときには、申請書も読めないし、書けないこともあり、手に包帯巻いて行つたんや。」

80歳を越えてもなお「私たちがこの教室の灯を消したらあかん」と識字教室を守り続けているおばあさんたち。差別を受けてきたからこそ本当の人の温かさ、社会の温かさを知っているこの識字生に学んでいくことで、人権の視点に立つたまちづくりの道筋を考えていけると思います。だれもが大切にされる温かいまち。人権をみんなが考え実践できるまちに住みたいし、そんなまちをつくらせていきたいです。

(青山文化センター)



# サミュエル・アネスリーの 世界見聞録 - Part 7 -

## ハロウィーン



昨年（2007年）のハロウィーンの様子

やっと暑い夏が終わって秋がやって来ました。

欧米では、秋が1年中

で最も忙しい時かもしれません。まず9月に新学期が始まって、それから毎月大きな祝日があります。ハロウィーン（10/31）、アメリカの感謝祭、そしてクリスマス（12/25）とお祝い事が目白押しです。ハロウィーンは聞いたことがあると思いますが、どんな祝日ははっきり知っていますか？

ハロウィーンという祭日の歴史は、長くてお化けが出そうです。この祭日の始まりは、2千年前に住んでいた古代ケルト人の暦で1年の終わりの日だったそうです。彼らの考えは、死者の霊は来世へ行きたくないで、毎年末に生きている人に取りついたり、家に霊が住みつこうとこの世に戻ってきます。これを防ぐ方法がいくつかあります！



家を暗くして、幽霊の姿に身をやつします。また、家の外に幽霊のために食べ物を置いておくと、それを食べてどこかへ行ってしまうので家の中に幽霊が入ってこないということが言われています。無事ハロウィーンが終わると、次の日に新年が始まって、その年はみんな幸せに暮らせます。

8世紀に、この日をカトリック教会が死者の魂を祈る日に定めましたが、今でもこの古代ケルトの伝統が多く残っています。現在では、宗教や家族のお祝いではなく、地域社会の楽しい催し物になりました。10月の始めから子どもたちはずっとワクワクしてコスチュームの準備をします。そして、当日になると、子どもたちはコスチュームを着て学校へ行ってパーティをします。“Jack O' Lantern”（かぼちゃの中身をくり抜き目・鼻・口などをあけたもの）を作るなどいろいろなことをします。それから、夕方になると子どもたちは近所の家へ歩いて行って、“Trick or Treat!”（「いたずらがいい？それともお菓子をくれる？」）という言葉でキャンディを求めます。住宅が密集している所に住んでいる子は本当にラッキーだと思います・・・クリスマスが来るまで買わなくてもいいくらい何キロものキャンディを毎年くれるのが普通だから!!ハロウィーンの日が近づくと、子どもたちと、もう1人ワクワクする人がいます。それは歯医者さんです。



理由は言わなくても分かりますよね。（＾＾）



をもう一度確認してください。

麻しん排除の活動が本格化し「1才の誕生日に麻しんワクチン」など早期のワクチン接種をすすめるキャンペーンが繰り広げられ、2006年4月からは、麻しんワクチンの2回接種が乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）として開始されました。これは生後12カ月から24カ月の間に1期、就学前の1年間（年長児）に2期の接種を行うものです。就学までに、2度のMRワクチン接種が必要であること



小児科医師 川口 寛

市では4月に開始されてからの3カ月間に対象者のうち約30%の方が接種を受けておられます。集団での流行を押しさえるためには95%以上の人が抗体を保有する必要があります。個人が抗体を保有する必要があります。個人の感染予防の観点からだけでなく集団として麻しんを排除するためにできるだけ多くの対象の方がワクチン接種を受けてください。よろしくお願いいたします。

返され、（麻しん輸出国）として世界的には評判の悪い状態が続いていました。21世紀に入って、麻しん排除の活動が本格化し「1才の誕生日に麻しんワクチン」など早期のワクチン接種をすすめるキャンペーンが繰り広げられ、2006年4月からは、麻しんワクチンの2回接種が乾燥弱毒生麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）として開始されました。これは生後12カ月から24カ月の間に1期、就学前の1年間（年長児）に2期の接種を行うものです。就学までに、2度のMRワクチン接種が必要であること

3期・4期のMRワクチン接種は、このような麻しんに対する抗体を持っていない人であるだけで少なくする方策であり、日本から麻しんを排除するための出発点であると考えられます。

3期・4期のMRワクチン接種を忘れずに

聴診器  
市民病院だより



これに加えて本年4月から2度のワクチン接種対象を広げる目的で、中学1年生に相当する年齢の方に3期、高校3年生に相当する年齢の方に4期の接種を行うことになりました。（ただし、2012年までの経過処置）