

地方独立行政法人 東金九十九里地域医療センター



東千葉メディカルセンター

EASTERN CHIBA MEDICAL CENTER

コラム
Column

逆さまつげ、抜いていませんか？

東千葉メディカルセンター 形成外科 新井 美波

皆さま、こんにちは。東千葉メディカルセンター形成外科の新井です。

逆さまつげは、本来外側に向けて生えているはずのまつげが内側に向かって生えている状態です。逆さまつげの程度によっては、まつげが眼球に触れてしまい、目やに・異物感・目のかゆみ(結膜炎)やまぶしさ・目の表面の傷(角膜障害)などさまざまな症状が出ることがあります。小児など若い方に多いですが、高齢で逆さまつげに悩む方も増えています。

若い方の逆さまつげは睫毛内反といえます。成長と共に自然に治ることも多いですが、10歳を超えても症状が残存する場合や角膜障害で視機能に影響をきたしている場合は手術を行います。下まぶたの場合の手術は、皮膚を切開してまつげが外側に向くように糸をかけます。上まぶたの場合は、美容外科の重瞼術と同様の術式です。術後は必ず二重になります。

すし、蒙古ひだの影響が強い場合は内眼角切開を行うため、顔貌の変化が大きいです。機能だけでなく整容面でも満足いただける手術を心がけております。

高齢者に多い逆さまつげは眼瞼内反です。加齢に伴って筋肉や靱帯が伸びて、まぶたの張りが失われることで起こります。70歳代の約3%、80歳代の約5%に見られるとされていますが、手術治療の認知度は低いです。手術は皮膚を切開して緩んだ筋膜に糸をかけ、縦横それぞれの方向に引き締めます。

患者様の中には、まつげを抜き続けている方や、まつげパーマをしている方もいます。手術によりこういった煩わしさが軽減する可能性がありますので、形成外科に一度ご相談ください。

問い合わせ▶東千葉メディカルセンター

☎(50)1199

腸活で元気に！

健康づくり講演会 便秘にならないためには



皆さんは腸の調子を気にしていますか。腸内環境が崩れると、体にさまざまな影響があります。

今回は、腸内環境と健康の関係、腸内環境の整え方などについて、医師から教わりましょう。

申し込み方法▶電話または健康増進課窓口で申し込み

対象▶市内在住の方

定員▶先着80名

締切▶6月28日(金)

申込方法▶電話または健康増進課窓口で申し込み

講師▶さんむ医療センター 大腸・肛門外科 碓井麻美医長

申し込み・問い合わせ▶健康増進課 ☎(50)1174

日時▶7月7日(日)午前10時～11時30分(受付11時30分～)

会場▶ふれあいセンター

とうがね

消費ナビ

消費者ホットライン☎188(いやや)

SMSやメールでのフィッシング詐欺に注意

◆内容

【事例1】

宅配業者名でSMSが届いた。荷物が届く予定だったので、SMSに書かれていたURLをクリックして、記載されていた指示どおりに、IDやパスワードなどを入力した。

しかし、その後11万円を不正利用されていたことがわかった。

【事例2】

スマートフォンに「ETCカードを更新するように」とのメールが頻繁に入るようになった。所有しているクレジットカード会社発行のETCカードの手続きが必要なのかと思い、URLを開いてメールアドレスやパスワード、クレジットカード番号などを入力した。その後、カード会社に連絡をすると覚えのない決済があり、1万2千円が使用されていた。

◆アドバイス

- ・実在する組織をかたるSMSやメールを送信し、IDやパスワードなど、個人情報を詐取した上、クレジットカードなどを不正利用するフィッシングに関する相談が多く寄せられています。
- ・記載されているURLにはアクセスせず、事前にブックマークした正規のサイトや正規のアプリからアクセスするようにしましょう。
- ・フィッシングサイトに個人の情報を入力してしまうと、クレジットカードや個人情報を不正利用されるおそれがあります。絶対に入力してはいけません。情報を入力してしまったら、同じIDやパスワードなどを使っているサービスを含め、すぐに変更し、クレジットカード会社や金融機関に連絡しましょう。
- ・IDやパスワードなどの使い回しを避けることで被害の拡大を防ぐことができます。困ったときは、すぐにご相談ください。

◆消費生活相談

相談費用▶無料

※電話相談は通話料金が発生します。

問い合わせ▶東金市消費生活センター(商工観光課内) ☎(50)1238

とうがね健康プラン21 (第2次)推進中

東金市は、「健康寿命の延伸」を目標に、栄養と食生活をはじめ、身体活動と運動、休養とこころの健康、たばこ、お酒、歯・口腔の健康の6つの分野において、市民一人ひとりと地域全体で取り組む目標を掲げた「とうがね健康プラン21(第2次)」を策定し、全ての市民が積極的に自ら参加する健康づくりの実現を目指しています。

赤十字活動資金へのご協力をお願いします

日本赤十字社では、毎年5月・6月を赤十字運動月間として、赤十字活動資金(社資)の募集活動を行っています。

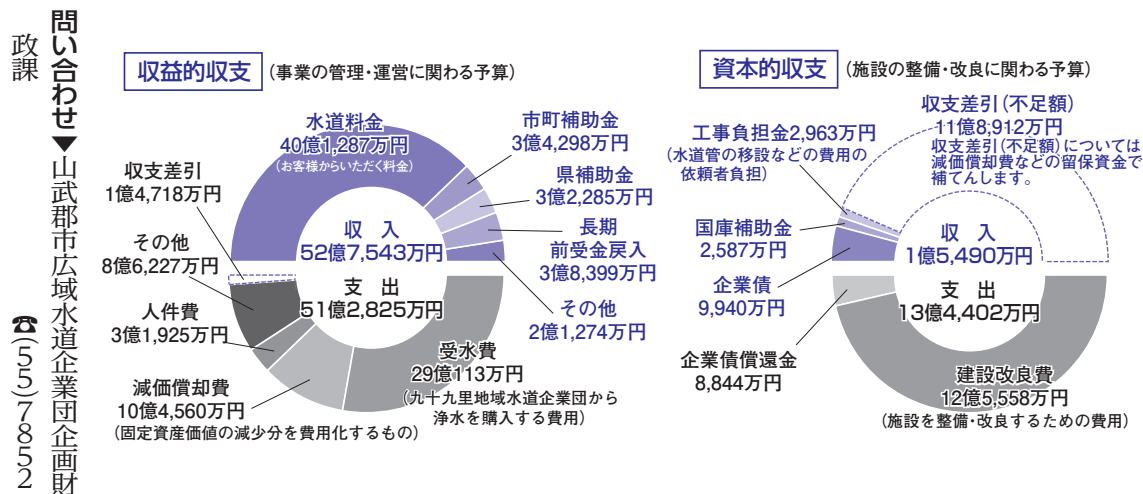
日本赤十字は、「人のいのちと健康、尊厳を守る」ことを使命として、災害時の医療救護活動や、被災者への救援物資の配布、命を救う救急法の普及、赤十字ボランティアの育成などの国内外におけるさまざまな人道的活動を行っています。これらの活動は、国や県からの補助などではなく、皆さんからの寄付金などで支えられています。

赤十字活動の充実のために、ご支援・ご協力をお願いします。

問い合わせ▶社会福祉課☎(50)1233

令和5年度 東金市地区社資実績額

一般社資(市内77地区ほか)	387万8,799円
法人社資(395社)	144万9,000円
合計	532万7,799円



お知らせ

山武郡市広域水道企業団 令和6年度当初予算の概要

今年度は、水道施設の維持管理や更新、災害対策などの事業を着実に推進するための予算編成を行いました。

水道事業会計の予算は、水道水を家庭まで届けるために必要な「収益的収支」と、水道施設を新たに整備・改良するために必要な「資本的収支」から成り立っています。

近年、水道使用量の減少に伴い料金収入が減少する一方で、資材高騰の影響などにより建設費用は増加しています。このような中、「中長期経営プラン2016」に掲げた基本理念である「次世代へつなぐ強靱で安心な水道」の実現に向け、今後も安全で安心な水道水の安定供給に努めます。

新着図書案内			
『書いてはいけない』……森永卓郎	『まいにちメンタル危機の処方箋』……内田舞	『本音』……小倉智昭	『魂の歌が聞こえるか』……真保裕一
『お金は寝かせて増やさない』……水瀬ケンイチ	『料理のあいうえお』……有元葉子	『バカの遺言』……林家木久扇	『YUKARI』……鈴木涼美
『上手に距離を取る技術』……斎藤孝	『一坪ミニ菜園入門』……和田義弥	『老いてお茶を習う』……群ようこ	『こまどりたちが歌うなら』……寺地はるな
『メンタル脳』……アンデシュ ハンセン	『プレゼントでできている』……矢部太郎	『令和元年の人生ゲーム』……麻布競馬場	『鼓動』……葉真中頭
	『おしごとそうだんセンター』……ヨシタケシンスケ	『姥玉みつ』……西條奈加	『定食屋「雑」』……原田ひ香