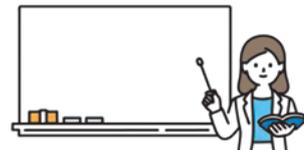


健康のためのワンポイントアドバイス



「まぶたの健康」

眠気を我慢して仕事を片付けなければならない時等、無意識に目を強くこすりませんか？目(まぶた)をこするという動作は脳に対する覚醒刺激となっていることが、近年の研究で明らかになっています。

春先の花粉症の季節になると、目が痒くて強くこするといふ方は多いですね。

特に目の周りを念入りにお化粧するという女性は多いと思われれます。1日が終わってお化粧を落とす際には、どうしてもまぶたをごしごしこすりがちです。

睫毛内反症(さかまつげ)のお子さんも、まつ毛が角膜を刺激するため頻りに目をこすります。

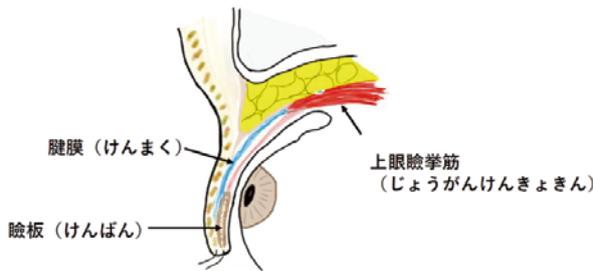
一方で、長いまつ毛や重瞼(ふたえまぶた)に憧れて、付けまつ毛やアイプチを常用する女性も多いようです。付けまつ毛やアイプチを外す際にはどうしてもまぶたを強く引っ張りがちです。

目をあけるという動作は、上眼瞼挙筋(じょうがんけんきょきん)という薄い筋肉が収縮して瞼板(けんばん=まぶたの裏側)にあって形を保つ芯のような組織を引き上げることで行われます。目を強くこする、あるいは強く引っ張るといふ動作が習慣化してこれを長年繰り返していると、この挙筋と

瞼板をつないでいる腱膜という部分が擦り減ったり外れたりしてしまふことがあります。この状態は疲れ目や頭痛、首すじや肩の凝りといった症状の原因となったり、さらに進行すると、まぶたが十分に開かず上方の視野が狭くなって運転中信号が見づらい等の症状が出てきたりする場合があります。

眠気に襲われたら軽い体操等で気分転換を図る、花粉アレルギーやさかまつ毛が疑われる場合は医師に相談する、お化粧や付けまつ毛を落とす場合は、できるだけやさしく洗ったりそつと剥がしたりしましょう。

〈愛知医療学院大学 学長 横尾和久(医学博士)〉



防災・減災サポートコーナー 第33話:「安否確認のルール作りについて」

日常生活でケガや急病になった際は、119番に電話すれば、約10分で救急車が到着し、応急措置と救急病院に搬送してもらうことができますが、大地震発生時はそうではありません。

南海トラフ地震における愛知県の被害は、重傷者約6,900人、軽傷者約32,000人と想定されていますが、清須市の救急救命を担当する西春日井広域組合の救急車の数は6台、愛知県でも約280台であることから、被害が大規模になればなるほど、当たり前前に使えるはずの消防機関の救命救助を受けることは困難になります。

また、阪神淡路大震災における生存率は、1日目は約75%、2日目は約24%であり、緊急消防援助隊や自衛隊による災害派遣も、来援し活動できるのは早くても翌日になることから、負傷者の救命救助は、各地区の防災組織や医療活動によるもの以外にないのが現実です。

家具等に挟まれ負傷した場合、**早期に発見し、救助、搬送することが生死の分かれ目になります。**例えば、「**大地震発生時に全員無事で、支援が不要であれば玄関の目立つところにタオルを掲げる。タオルが出せないことは、怪我をしている可能性があるため、屋内を確認する**」という安否確認のルールを作っている町内会があります。



過去の震災では、もう少し早く発見されれば、助かった命がたくさんありました。震災時、**救える命を助けることができるのは、ご近所同士しかいないことを再認識して、迅速に安否確認し、救命救助できるコミュニティ**を作ることが、最も重要な防災対策です。

問 危機管理課(北館3階)

広告

あなたの広告 清須にポスティング 4円~

清須全域で効果的な宣伝をしませんか？
タウン情報誌「くれよん」と一緒に配るから、狙ったターゲットに、しっかりリーチ！
ご希望に沿ったお得なバックがあります。

📍 **ターゲットを絞り込める**
店舗、戸建て、集合住宅といった、配布先を絞り込んだポスティングも可能です。

📌 **清須全域** 📍 **地域しぼり込み** 📄 **枚数指定** 🎨 **ちらし作成**

詳しくは、右のQRコード、またはお電話から、お気軽にお問い合わせください。

愛知アドバンス株式会社 担当: 妹尾(せのお)
〒452-0962 清須市春日高札96番地 TEL: 052-908-5641

広告

下水道切替工事の案内が届いたけど...

そもそも下水道切替工事ってなに？
費用はどのくらいかかるの？
切替工事は義務なの？

これを見ればすぐ分かる！

Q&A 株式会社 フタムラ建材店 ウェブサイト

下水道切替工事のギモン?

健康で快適な暮らし 株式会社 フタムラ建材店 お問合わせは水道工事事務まで
FUTAMURA 清須市 フタムラ 052-400-3636