



今年のゴールデンウィークはいつもと様相が違いますね。家で過ごすことが多くなると、パソコンや携帯電話、テレビを見る機会が増えて、目に負担をかけてしまいそう。新緑の季節です。時々外を眺めて気分転換を…。

## ドックの眼科検査で何が分かるの？

人間ドックでは、**視力検査**、**眼圧検査**、**眼底検査**を行います。

### ①視力検査

視力検査で重要になってくるのは矯正視力の視力値です。

矯正視力とは？ 「レンズや眼鏡、コンタクトを装着した状態で測定する視力です」

裸眼（眼鏡やコンタクトレンズを使用しない状態）で、視力1.0が見えている場合は、裸眼視力のみ測定します。

裸眼視力で、視力が弱くても矯正視力で1.0見えれば、視力としては「問題なし」と判断します。

矯正視力で、視力が1.0なければ、何か異常があるのでは？と疑います。

### ②眼圧検査

眼圧とは、目の硬さをいいます。空気を目に当てて測定します。

眼圧が高ければ「高眼圧症」や「緑内障」などを疑い治療が必要になります。

### ③眼底検査

眼底検査では、眼底カメラで眼球に光を当てて網膜を写し、動脈などに異常がないかどうかを調べます。

網膜は、カメラでいうフィルムにあたり、目に入った映像を投影するので、網膜の状態が見え方に大きく関わります。眼底の写真撮ると、視神経乳頭陥凹拡大（緑内障疑い）、加齢黄斑変性（ものがゆがんで見える）、網膜出血などがわかります。それによって動静脈閉塞症、糖尿病網膜症、など様々な疾患を判断することができます。また、写真が白く霞んだように写る場合は、「白内障」を疑います。その他にも網膜疾患などがないかも見ます。



人間ドックで行う眼科検査は、目の異常を総合的に調べるものではありませんが、「見る」ことは生活の中で必要不可欠なことです。自覚症状がなくても、年に1度は人間ドックで検査することをおすすめします。

## 運動は健康を保つために重要です

普段から、**栄養**について気にされている方は多いと思いますが、**運動**については、あまり意識されていないのではないのでしょうか？

栄養だけに頼って、運動することをおろそかにすると、健康になるための効果は半減してしまいます。

運動をすると、

- ①脂肪を減らし、筋肉を増やす
- ②皮膚や筋肉、骨などが活性化し老化を遅らせる
- ③ストレスを発散させ、免疫力を向上させる
- ④血行不良を改善するなどの効果があります。

しかし、運動の効果は約72時間しかもたない、と言わ

れています。ですから、3日に1回以上運動することが望ましいわけです。・・・とはいっても、いきなり週に3日運動するのは無理がかかりそうです。年齢、性別、体力、健康状態などをよく考えて、無理をしないで、自分のペースで行う事が大切です。運動を継続して行うために一番大切なことは、運動の効果を信じてことだとされています。「さあ運動するぞ」と意気込まず、「ながら」体操もお勧めです。次回は「ながら」体操についてご紹介します



無理はしないで自分のペースで!!

## 健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対応について—

ご自宅で体温測定をしてください。発熱、倦怠感、頭痛、咳、味覚や嗅覚異常などの症状がある方、2週間以内に濃厚接触歴のある方、感染流行地域への渡航歴のある方は、受診していただくことができません。来院できない場合、健診センターまでご連絡ください。

感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

## ～お知らせ～

令和2年度の間人ドック予約申込み、助成等の制度については、健康保険組合により異なりますので、ご加入の健康保険組合にご確認ください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉谷427 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)

