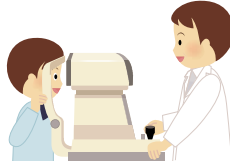


## 目の健康を守りましょう！

スマートフォンやコンピュータなど近いところを見る作業が増えています。過矯正の眼鏡や合っていない老眼鏡で見ることで、眼精疲労やこれが原因の頭痛や肩こりも起こします。

また、40歳以上の20人に1人が発症していると言われる**緑内障**は、失明に近い末期まで**自覚症状がほとんどなく**、日本での視覚障害の原因疾患の第1位となっています。

眼鏡、老眼鏡が合っているかなど、目の健康チェックのため、眼科での定期的な検診をおすすめします。



成人（おとな）の視覚障害の原因疾患

- 1位 緑内障
- 2位 網膜色素変性症
- 3位 糖尿病網膜症
- 4位 加齢黄班変性症



治療方法が確立していない網膜色素変性症以外は、早期発見・早期治療で進行を遅らせ、失明を防ぐことができるようになってきました。

## 熱中症を予防しましょう！

熱中症とは

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能が低下することにより、体内に熱がたまり、大量の発汗、吐き気や倦怠感、重症になると意識障害などが起こる病気です。

### 熱中症の予防方法

- こまめな水分補給と休憩
- 日傘・帽子の着用、涼しい服装
- 扇風機やエアコンの利用など

### 熱中症になったときの処置は…

- ① 涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服を脱がせ、身体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する

※自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！



暑さ指数、予防の基礎知識などを紹介



詳しくは、名古屋市ホームページ「熱中症を予防しましょう」を検索

## ロコモティブシンドロームを予防しましょう！

ロコモティブシンドローム（略して「ロコモ」）とは骨や関節、筋肉などの運動器が衰え、要介護や寝たきり状態になったり、その危険性が高くなったりする状態のことです。

ロコモを予防するために、毎日の運動習慣とバランスの良い食生活を心がけましょう！



## 防ごう！受動喫煙 支えあおう！禁煙！

受動喫煙が健康に影響を及ぼすことは、科学的に明らかであり、**虚血性心疾患や脳卒中、肺がん、乳幼児突然死症候群等**のリスクを高めます。



受動喫煙のない社会を！

毎月22日は「禁煙の日」です。数字の2を白鳥（スワン）に見立て、禁煙について考える日として制定されました。



子どもの周囲は禁煙に！

子どもたちがそばにいる時、心がけてほしいことがあります。

名古屋市子どもを受動喫煙から守る条例

検索

