



桑名市  
総合医療センター  
眼科  
つきとめ  
築留 英之 さん

今月の  
テーマ

緑内障は早期発見と治療の継続が大切です！

緑内障という言葉は最近よくCMでも流れていますからご存じかもしれませんが、日本での失明原因の第1位であり、40歳以上の20人に1人がかかると言われる病気です。視神経が障害されて、見える範囲(視野)が狭くなります。症状は初期ではあまりなく、気がつかないうちに視野が狭くなっていきます。そして症状が出る頃には末期という事も少なくありません。そのため早期発見が大切です。

治療は目薬を使って眼の硬さ(眼圧)を下げ、視野を悪化させないようにすることです。1〜4種類の点眼をそれぞれ1日1〜3回、毎日継続することは結構大変です。しかしせっかくなので早期発見しても点眼や通院を中断してしまつと病気が進行する事がありますので気をつけてください。

手術はこれ以上病状を悪化させないための手術で、白内障手術とは違い良く見えるようにはならず、あまり嬉しい手術ではありません。あくまでも目標は現状維持です。しかし手術直後は出血や炎症などで術前より見づらくなる場合があります。また1回すれば終わりでなく、感染症が起こったり、眼圧が低くなりすぎたり、最初は低くても眼圧が再上昇して複数回の手術が必要になることがあります。

最近はいろいろな治療法が発表されており、以前の治療では救えなかったような患者さんも救う事ができるようになっています。しかし緑内障の手術をしなくてはいけない状態にまで進行するとご本人もご家族も大変です。早期発見、点眼治療継続を心がけ、高齢になつてもくつきり見える状態を保てるよう心がけましょう。

問 総合医療センター  
22-1211 FAX 22-9498

くわなの料理人が伝授!  
かんたん 旨 レシピ

今月のメニュー 残ったそうめんの簡単おつまみ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

歌行燈  
けんすけ  
横井 健祐 さん  
明治10年創業の老舗うどん店。東海三県と関東に34店舗出店中。



ポイント

そうめんがくっつかないように、時々油を足しながらフライパンを回すとカリカリに焼けます

次号はcafeSLOWSLOW(カフェスロースロー)のオーナーに教えてもらいます!

- 材料1人分
- そうめん 1人前
  - 卵 2個
  - しらす 20g程
  - ネギ 適量
  - 塩こしょう 少々
  - サラダ油 適量
  - ごま油 少々
  - かつお節 お好みで
  - しょうゆ お好みで
  - めんつゆ お好みで

- 作り方
- 1 そうめんをゆでて冷水中で冷やし、よく水分を切る。
  - 2 フライパンにサラダ油を引き、そうめんを広げて中火でカリッとするまで軽く押しながら両面を焼き、いったん取り出す。
  - 3 卵、しらす、ネギ、軽く塩こしょうをよく混ぜておく。
  - 4 フライパンにサラダ油を再び引き、③を入れ、混ぜながら広げ焼く。
  - 5 まだ半熟のうちにそうめんを戻して、ある程度焼けたら裏返す。
  - 6 仕上げにごま油を少し回し入れ、香りが付いたら、かつお節、ネギをかけて、お好みでしょうゆやめんつゆを少しかけて完成。

みんなの掲示板

● 桑名吹奏楽団 第48回定期演奏会

第1部では、過去の演奏会の名曲を、第2部では、ジブリ作品の人気の曲を演奏します。

とき 11/18(土) 15:00~17:00

場所 柿安シティホール

料金 1,000円(前売り800円)

問 桑名吹奏楽団 田中 方 ☎ 090-8422-9870



● 「勇気づけの子育て」お試し講座

叱るのでも褒めるのでもない、アドラー心理学にもとづく勇気づけの子育てを味わってみませんか? 子どもとの時間がガラッと変わりますよ。

とき 11/5(日)・17(金)、12/9(土) 9:30~12:00

場所 新西方コミュニティセンター和室

料金 各500円 申込 QRコードから

※11/17(金)のみ託児あり(子ども1人につき500円)

問 NPO法人WonderPocket 藤田 方

☎080-3011-3841



● 第3回いのちの灯り展&ミニコンサート

大切な家族を事件や事故で亡くした遺族が集まり、「いのちの灯り」である灯籠(とうろう)に火をともし、いのちの大切さを伝える展示とシンガーソングライター あつさんによるミニコンサートを開催します。

とき 11/5(日) 11:00~16:00

場所 アピタ桑名店(中央町3-21)

料金 無料 申込 不要

問 いのちの言葉プロジェクト 鷲見 方 ☎76-7338

● 冬休み子ども・大人で日本文化を学ぶ

【①いじめについて考えるDVD鑑賞他】

12/9(土) 14:00~15:30(小学生・大人)

場所 ①くわなメディアライヴ 多目的ホール

【②読書会】12/25(月)・26(火) 9:30~10:15(小学生)

【③連鶴体験】12/25(月) 10:30~11:30(小学生・大人)

【④将棋教室】12/26(火) 10:30~11:45(小学生・大人)

場所 ②③④益世まちづくり拠点施設

申込 11/13(月)までに、電話・ファクスで 料金 無料

問 益世連合会まちづくり協議会 ☎・FAX 21-5930

くわな  
防災教室

今月のテーマ  
防災対策は万全ですか

防災対策では、備蓄などと共に、避難などに関する正しい知識の習得も大切な対策です。そんな大切な防災に関する知識(常識)は、社会環境などの変化により変わりつつあります。

今回は地震が発生した時の対応として、皆さんの防災知識と照らし合わせながら、防災の常識について考えてみましょう。

■地震時の火災対策

地震が起きたら「まず火の始末」と習った人も多いのではないのでしょうか。しかし、近ごろでは事情が変わってきています。IHクッキングヒーターを使う家庭も増えていきますし、ガスを使う場合でも震度5相当以上を感知すると自動的にガスの供給が遮断されるようになっていきます。このようにさまざまな火災対策が進んだこともあり、今では、地震発生時には、「まず火の始末」ではなく、「身の安全を確保してから火の始末」をするのが、防災の常識となりました。火の始末は揺れが収まってから行いましょう。また、避難する時はブレーカーを落としておくことも有効です。

問 防災・危機管理課  
24-1185 FAX 24-2945

■災害時のトイレ対策

大きな地震が発生した後、断水していても、お風呂に貯めておいた水やペットボトルの水を使い、トイレを流そうとする人もいるのではないのでしょうか。しかし、強い揺れで排水管が破損したり、外れたりしている可能性があります。その状態で排水すると、排水管が詰まり修理が大変です。マンションなどでは、下層階で逆流したりと大きな被害につながりかねません。排水設備に問題ないか確認が取れるまでは、水は流さず、自宅のトイレなどに簡易トイレをセットして使用しましょう。また、簡易トイレは余裕をみて、7日間程度を備蓄しておきましょう。

災害対策には絶対にこれが正しいというものはありません。いざというときに慌てずに行動ができるよう、平時から災害について考えておきましょう。