がんばろう
末崎！
津波なんかに
負けない！

館報まっさき

第３６２号
令和7年２月２０日
大船渡市立
末崎地区公民館
電話（F 兼）29-2955

まばたきの役割と重要性

私たちは、1分間に平均20回いるまばたきをしています。約2万回ものまばたきをしている。1日換算すると約18回。残念なことに、1回1分ほどの涙腺が涙を作り出す。涙腺の機能が低下すると、涙の量が減り、目が乾いてしまいます。

慶應義塾大学医学部眼科学教室特任准教授である綾木雅彦先生は、まばたきの優れた機能を治療に生かし、かつ、まばたきの重要性をつぎのように述べている。

涙の役割とまばたきの関係

涙には、大事な役割がいくつもある。

涙は上のまぶたと下のまぶたがしっかりくっつくことで、刺激を受けた涙腺から涙液が出る。すると、古い涙と新しい涙の交換も行われる。つまり、「**完全なまばたき**」**により保護膜が常に目に張られる**ことで、**涙液が十分に分泌され、新鮮な涙が十分に分泌されて、目にとって理想的な状態**になります。

デコボコだと見えるものも見えない

目は習慣や年齢で遠くが見えづらくなったり、近くが見えなくなったりするもの。年齢を重ねても「長く・よく視る力」を更新していくことは可能だ。若い人の目も、中高年以上の人の目も、目の条件をと整えれば「長く・よく視る力」は確実に上げられるという。反対に、どんなによく見える目でも、**目の表面「角膜」がデコボコだと、遠くも近くも、きちんときれいには見えない。**

角膜は「黒目を覆う膜」で、透明な組織。視覚の情報となる光を目に取り入れる最初の部位なので、とても大事な目の入り口である。角膜の表面は、基礎分泌される涙で常に覆われ、守られている。

私たちは、この涙のベールを通して、ものを見ている。

涙は3層構造

角膜を覆う涙の層は、約7マイクロメートル（1ミリの1/1000）しかも、3つの層（1層目の表面）

涙の層は、油層、水層、ムチン層の3層構造。

涙の油層は、涙が蒸発する表面を覆う膜。

この油は、マイボーム線とよばれる約70分の1の大きさのポケット構造。ここで、涙の成分を作っている。

涙の水層は、涙の真ん中にあるお涙ちょうだいの約98%を占める。

涙の水分は、目の表面から蒸発するのを防ぐ役割がある。

涙の成分は、水分98%であるが、脂質、粘りもあるが、タンパク質、ムチン、酸素、ムチン、ムチンなどが含まれている。

涙の層は、目の表面を覆う膜で、ムチン層は、粘液ムチンが目の表面に流れ落ちないように、粘着している。

この涙の層が均一でなくなり、目の表面からなめらかさが失われると、光が適正に目に入らず、散乱する。すると、目のかすみやまぶしさ、見えにくさなど、実用視力に影響がおよぶことになる。

涙の役割とまばたきの重要性

涙は、光が適切に潤まい具合に屈折して、目の表面を覆う膜ご涙のなってもの量が減るのと、角膜上にだけあが、角膜表面を取りこぼしなくなめらかさが失われ、鮮明に見えなくなる。

涙液が十分に分泌されず、鮮明に見えなくなる。

涙液が十分に分泌されて、光をうまく取りこまれるデコボコになる。

涙液が十分に分泌されて、光をうまく取り込まれるデコボコになる。

涙液が十分に分泌されて、光をうまく取り込まれるデコボコになる。

視界が鮮明になる。つまり、実用視力（日常生活で感じている見え方）を上げられるとお陰で光が正しく屈折し、

うす質しや①るるでた栄血お°微り養管しさ生`をがてら物③届ななにの殺けいめ`侵菌た目の ら④入作りの か目を用`表 にの防を②面に す表いも傷に る面だつを酸 °をり物治素

ふるさと散歩②

峯岸

元旦の朝、お参りをする人の姿が見られた。何をお願いしたのでしょう。

船河原から湾岸沿い（通称キンドシ）に進むと、冬にしては珍しく、潮風が心地よく体を包む。ここは峯岸（戸数 41 戸）。まだ早かったか、ワカメのボイル作業でにぎわう所だ。だが、事業者は年々少なくなって行くような気がする。裏道に通じる道と海岸にそのまま行く道の道端の角に地蔵尊、馬頭観音などの碑が立ち、漁民や地域民の安全を見守っている。

この先は水産加工場が立ち並び、数えただけでも 6、7 社。荷の積み込みでフォークリフトが休みなく動く。今年は松嶋神社=**写真**＝の例大祭があるとか。一段とにぎわいそう。あっ、一つ忘れていた。何かと言うと、防潮堤に設置した全国初の起伏式フラップゲートの水門。万が一、津波が起き、押し寄せたその波力で海底から扉体が一気に立ち上がり、津波を遮断するという仕組み。館長の熊谷猛さん（68）は「地域内は一人暮らし世帯が多い。声かけ運動を実践したい。今年は松嶋神社の十二年祭が５月に予定されており、自慢の虎舞で地域に元気を呼び込みたい」と腕をまくる。次は細浦。　（U）

★校歌うたい納め会

末崎中学校の校歌は、とても素晴らしく町民から親しまれ、歌い継がれてきました。この3月で末崎中学校が閉校になることから、「最後にみんなで集まって校歌を歌いたい」という声が寄せられました。中学校の校長先生と相談し、左記のとおりといたしましたので、多くの皆様のご参加をお願いいたします。

記

一　日時　3月10日（月）12時30分から
二　場所　末崎中学校体育館
三　その他
・服装は普段着でお願いします。
・校歌を歌いたいという方はどなたでも参加できます。
・当日は在校生の皆さんと一緒に歌います。
・12時20分までに体育館においでください。

★末崎中学校生活・保健委員会からのお知らせ!!

ペットボトルキャップの回収について、令和7年2月25日まで回収致しますのでご協力お願い致します。

★末崎中学校生徒会執行部からのお知らせ

末崎中学校は今年度の3月を以て78年の歴史に幕を下ろします。そこで、末崎中学校では地域の方々に今までの末崎での思い出や末崎の良さ、好きなところを募集します。皆様にお寄せいただいたカードは、模造紙に貼って閉校式の日等に掲示して、皆様にみていただきたいと考えています。皆様のご協力お待ちしております。

記

期間　令和7年2月25日～3月7日
※記入カード提出箱の設置場所
ふるさとセンター
居場所ハウス
・カードは指定されたボックスに入れてください。
※何かご不明な点がございましたら、末崎中学校奥山にご連絡下さい。
電話29-3926

★末崎地区公民館主催ボッチャ大会結果

令和7年2月7日（金）にさとセンター体育室で男女27名の参加により開催されました。
※本大会は、大船渡市立中央公民館と末崎地区公民館との共催によるものです。
成績は次の通りです。

一位　畠山富久　細川惠子　菅野一
二位　亀井勝美　高橋弘　田畑タカ
三位　菊池喜久夫　古澤範雄　山田勝代

参加頂きました皆様には大変ご苦労様でした。

★末崎地区助け合い協議会主催ふれあいラージボール卓球大会結果

令和7年1月21日（火）ふるさとセンター体育室で男女22名の参加により開催されました。
成績は次の通りです。

優勝　田畑基雄　細川惠子
準優勝　澤下隆　藤畑富子
第三位　梅澤敏行　菅野末榮子

参加頂きました皆様には大変ご苦労様でした。