

くらしのカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	ペットボトル	午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 缶		
7	8	9	10	11	12	13
内 内方医院 ☎32-2101 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	山の日 内 柿崎小児科 ☎25-2210 外 大泉記念病院 ☎22-2111 ビン・紙類	関診療所(歯科)休診 容器包装プラ	
14	15	16	17	18	19	20
内 堤医院 ☎25-1181 外 刈田病院 ☎25-2145	関診療所(歯科)休診	午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 その他プラ	関診療所午後休診	
21	22	23	24	25	26	27
内 加藤小児科 ☎25-1181 外 刈田病院 ☎25-2145		午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 もやせないごみ・紙類	容器包装プラ	
28	29	30	31	9/1	9/2	9/3
内 たかはし内科 ☎22-2535 外 大泉記念病院 ☎22-2111		午後3時30分～ 関診療所休診 午前：湯原出張診療	もやせるごみ	関診療所代診 午後4時～休診 缶		

※生ゴミを出す場合は、必ず水気を十分に切ってから出すようにして下さい。
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時まで。
 ※医師の出張や健診などにより、診察時間が変更になることがありますので予約外で受診される場合は、事前に診療所に電話でご確認頂くことをお勧めします。
 ※休日当番医は、都合により変更になる場合があります。

健康一ロメロ

■網膜静脈閉塞症

目の奥にある網膜には動脈と静脈と呼ばれる2種類の血管が分布しています。

体から目に流れてくる血液は、動脈を通じて目の中に酸素や栄養を運び、静脈を通じて再び体へと戻ります。この静脈が詰まると血液が体へ戻れなくなり、網膜に溢れ出てしまいます。ちょうど、下水道の排水が詰まって、まわりに水が溢れ出ている状態と同じことが目の中で起こると考えてください。網膜の静脈は細かく枝分かれしていますが、徐々に集まり最終的には一本の血管(中心静脈)に集合します。中心静脈が詰まることを網膜中心静脈閉塞症といい、枝分かれした細い血管が閉塞すると網膜静脈分枝閉塞症と言います。視力にとって大事な黄

公立刈田総合病院眼科 医師

今野 瑛之



斑と呼ばれる部分に出血やむくみがでると視力が低下します。放置していると血液不足を補おうと異常な血管が生まれ、その異常血管が切れて眼底出血を起したり、場合によっては緑内障になって失明したりすることもあります。

治療は以前からあるレーザー治療や手術療法もありますが、最近では硝子体注射という眼球内に種々の薬剤を注射することが主流になりつつあり、治療で視力が回復する方も多くなっています。

早期の発見・治療が重要な病気ですので、急に目がかすんで見えなくなったら眼科を受診されることをお勧めします。

「さけ」診療所

所長 白井 雄

ビールのおいしい季節になりました。診療所でももれなく話題が絶えません。

ところで、アルコール摂取の「適量」ってご存知ですか？厚生労働省「健康日本21」飲酒に関するガイドラインによると、「ビールなら500ml、日本酒ならおよそ1合、焼酎なら半合弱、ワインならグラスで2杯弱」が1日の適量と記載されています。「え、少なくない!？」と思った人、それではいけませんよ。さらに1週間に2日以上はいわゆる休肝日をつくることも推奨されています。

慢性的な多量飲酒は血圧を上げ、節酒は血圧を下げます。また、アルコールは脂質の吸収を増やし脂質異常症、いわゆるドロドロ血液を促進します。アルコールは分解されるのに体内の水を消費し、しかも尿量を増やすのでますます血液はドロドロです。

「酒は喜びを倍にし、悲しみを半分にしてくれる。」
 「そうかもしれません。『酒は百薬の長なり』という言葉もありますが、徒然草の作者吉田兼好は、『されど万病の元なり』と付け加えています。」「酒で消毒してるから、俺は風邪ひかない。」
 ひきます。

「女と酒は二つうまで」
 いえ、一ごうまでです。
 「天国に酒はない。生きているうちに呑め。」
 そういう問題ではありません。ビール会社の単なる宣伝文句です。
 「俺はずっと酒で生きてきた。酒で死ぬのもまた良しでしょう。」
 いけません。

しかし、うまく付き合えば、理屈では語れない得があるのは確かかもしれません。自分のためにも他人のためにも節度あるお付き合いを。



七ヶ宿ダム湖カレー好評販売中!!

道の駅七ヶ宿において「七ヶ宿ダム湖カレー」を販売しています。七ヶ宿産の野菜をふんだんに使い、見た目だけでなく味も大満足な一品となっています。1日30食限定、値段は700円(税込)ですので、お立ち寄りの際はぜひご注文をお願いします。

はみだしケイジ

このコーナーでは、編集の都合上、載せたかったけど記事に入り切らなかった写真、情報を掲示して紹介するコーナーです。

今月の納税

町 県 民 税	第2期
国民健康保険税	第2期
後期高齢者保険料	第2期
介護保険料	第3期

この社会 あなたの税が 生きている

納期及び口座振替は8月31日(水)です。納期内納入にご協力をお願いします。事前に預貯金の残高を確認しましょう。

戸籍の窓

平成28年7月22日現在

- ◆出生おめでとうございます
野村 果帆 雄太・知華(関)
- ◆お悔やみ申し上げます
日下 きぬ 80歳(長老)
吉野 正雄 88歳(滑津)
安彦 ヨシミ 88歳(関)
佐藤 ハルヨ 87歳(峠田)

町の人口

平成28年6月30日現在

男	757人(0)
女	765人(-4)
計	1,522人(-4)
世帯数	668戸(-2)
()先月比	