



①網膜動脈に塞栓子(黄色矢印)がみられ、その先の網膜の色調が白色に変化している。

「網膜動脈閉塞症」という病気をご存じですか？なかなか馴染みのない病名ですが、実は急いで治療を開始する必要があります。この病気は、網膜動脈が閉塞し、光を脳に伝えるために働く網膜に血流障害が起きる病気です(①の写真)。その原因の多くは、網膜動脈の動脈硬化や心臓の中で作られた血栓などの塊(塞栓子)が詰まることによって生じます。症状として、「突然、片目が急に真っ暗になった」と自覚される患者さんが多いです。この病気の怖い点は、「痛みがない」ということです。そのため、数日間様子をみられ



②当院で導入している高気圧酸素治療装置(BARA-MED)

る患者さんが多く、どうしても眼科受診が遅れがちになってしまします。治療として、眼球マッサージや薬物療法のほか、高気圧酸素療法が行われます。当院は宮城県でも数少ない高気圧酸素療法(②の写真)が実施可能な施設です。発症から間もない状態であれば視機能を改善することがきる可能性があります。無痛性の急激な視力低下を自覚された場合は、我慢をせずに速やかな眼科受診をお願いします。



Shiga Yukihiko  
志賀 由己浩

公立刈田総合病院眼科 医師

今回は塩分について書きたいと思います。血圧が高い人は塩分制限をした方がよいというのは既にご存知かもしれません。一方で夏場は脱水症予防のために水分と少量の塩分を摂るようになる場合があります。どうすべきか悩ましい問題です。まず冷蔵庫の中からパッケージに入った食品を手にとってみましょう。ぐるっと見てみると栄養成分表示があります。品目によってまちまちですが「ナトリウム」もしくは「食塩相当量」という項目があり、ナトリウム100mgは食塩254mgと一緒に考えます。成分表示が食品1個あたりか、100gあたりかという点にも注意し、食べた食塩相当量を合計すれば1日の摂取量となります。WHOの目標は1日5gですが、日本人の平均摂取量は男性11g、女性9gと多すぎます。好きな物がどれくらいの塩分なのか、把握しておくことが大切です。一方で脱水症には水分塩分が有効です。テレビでCMが流れている経口補水液はペットボトル1本500mlあたり、およそ1.5gの食塩が含まれています(一般的なスポーツドリンクは0.5~0.6g)。上手く飲めばとても有効ですが、2本一気に飲むと3gの食塩となってしまうので心不全や腎不全などで塩分制限が必要な方にとってはおそろしく過剰です。どれくらいの塩分がよいのかは、個人の臓器の機能や生活習慣に大きく影響を受けるので明確な答えを記載することはできません。明らかに足がむくんでいる方なども、あらかじめ主治医に確認することを勧めます。

いさし診療所 所長 吉野 祐貴

くらしのカレンダー 8月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		午前:湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時~休診 缶	歯科診療	
6	7	8	9	10	11	12
内 えんどうクリニック ☎ 26-3888 外 刈田病院 ☎ 25-2145	ペットボトル	午前:湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時~休診 ビン・紙類	山の日 内 佐藤医院 ☎ 32-2002 外 こまつクリニック ☎ 22-2115 容器包装プラ	
13	14	15	16	17	18	19
内 内方医院 ☎ 32-2101 外 刈田病院 ☎ 25-2145		午前:湯原出張診療	歯科休診 もやせるごみ	関診療所代診 午後4時~休診 その他プラ	歯科診療	
20	21	22	23	24	25	26
内 柿崎小児科 ☎ 25-2210 外 刈田病院 ☎ 25-2145		午前:湯原出張診療 午後3時30分~ 関診療所休診	歯科診療 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	歯科診療 容器包装プラ	
27	28	29	30	31	9/1	9/2
内 つつみクリニック ☎ 25-1181 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111		午前:湯原出張診療	歯科診療 もやせるごみ	ビン	歯科診療	

※生ごみを出す場合は、水気を十分に切ってください。また全てのごみ袋は、袋の口をしっかりと結んで出すようにしてください。  
 ※休日歯科診療は、白石市健康センター2階で9時から17時までです。  
 ※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。

今月の納税	
町 県 民 税 第2期	この社会 あなたの税が 生きている
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	
納期及び口座振替は8月31日(木)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29年7月22日現在	
◆お悔やみ申し上げます	
岡 善 治	81歳(関)
吉 野 清 志	90歳(滑津)
柳 沢 千 代	97歳(湯原)
高 橋 茂	82歳(横川)

町の人口	
平成29年6月30日現在	
男	744人(+5)
女	741人(-1)
計	1,485人(+4)
世帯数	662戸(+3)
( )先月比	

### 町民プール開放日のお知らせ

8月の町民プール開放日と開放時間は、次のとおりです。

◆8月の開放日 8月1日(火)~8月21日(月)  
 ※8月13日(日)~8月15日(火)は休業です。

◆開放時間 ①9:30~11:30 小学生のみ  
 ②12:30~14:30 小学生・一般の方  
 ③15:00~16:30 一般の方のみ

※当日の天候や気温によって開放できない場合もあります。

●お問い合わせ 教育委員会事務局 ☎37-2112 (担当:塩入)

### はみだし ケイヨ

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。