

くらしのカレンダー

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|--|---|---|---|------------------------------------|---|
| <p>ごみの出し方に関するお願い ごみは収集日の朝に出してください。 ルールを守って集積所をきれいに使いましょう。</p> | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| <p>内 つみクリニック ☎ 25-1181 外 刈田病院 ☎ 25-2145</p> | <p>よいトレ(運動)活性化センター 午後1時30分~ ペットボトル</p> | <p>午前:湯原出張診療</p> | <p>幼児健診 歯科診療 もやせるごみ</p> | <p>関診療所代診 午後4時~休診 缶</p> | <p>歯科診療</p> | <p>使用済小型家電 古着等回収 午前9時~午前11時 役場前</p> |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>内 加藤医院 ☎ 26-2653 外 刈田病院 ☎ 25-2145</p> | <p>げんき塾(運動)活性化センター 午後1時30分~</p> | <p>巡回相談(障がい)保健センター・予約制~ 午前:湯原出張診療</p> | <p>歯科診療 もやせるごみ</p> | <p>関診療所代診 午後4時~休診 ビン・紙類</p> | <p>歯科診療 容器包装プラ</p> | |
| 16 | 17 敬老の日 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| <p>仙南クリーンセンター 休日受入日 内 かのクリニック ☎ 26-6330 外 刈田病院 ☎ 25-2145</p> | <p>内 たかはし内科 ☎ 22-2535 外 おおはし整形 ☎ 22-2888</p> | <p>午前:湯原出張診療 午後3時30分~ 関診療所休診</p> | <p>精神保健相談 保健センター 午後1時30分~ リハフト 保健センター 午後1時~ 歯科診療 もやせるごみ</p> | <p>リハフト 湯原コミセン 午前9時~ 関診療所代診 午後4時~休診 その他プラ</p> | <p>関診療所代診 午後4時~休診 歯科診療</p> | |
| 23 秋分の日 | 24 振替休日 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <p>内 海上内科 ☎ 25-1501 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111</p> | <p>内 水野内科 ☎ 25-2736 外 刈田病院 ☎ 25-2145</p> | <p>午前:湯原出張診療</p> | <p>歯科診療 もやせるごみ</p> | <p>関診療所代診 午後4時~休診 もやせないごみ・紙類</p> | <p>歯科診療 容器包装プラ</p> | |
| 30 | 10/1 | 10/2 | 10/3 | 10/4 | 10/5 | 10/6 |
| <p>内 梅津内科 ☎ 24-3571 外 大泉記念病院 ☎ 22-2111</p> | <p>ペットボトル</p> | <p>午前:湯原出張診療</p> | <p>歯科診療 もやせるごみ</p> | <p>関診療所代診 午後4時~休診 缶</p> | <p>歯科診療</p> | |

※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、診療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。
 ※運動教室にはじめて参加される方は、保健センターへご連絡ください。

| 今月の納税 | 戸籍の窓 | 町の人口 |
|---|--|---|
| <p>固定資産税 第3期 国民健康保険税 第3期 後期高齢者保険料 第3期</p> <p>この社会 あなたの税が 生きている</p> <p>納期及び口座振替は10月1日(月)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。</p> | <p>平成30年8月23日現在 (敬称略)</p> <p>今月の掲載はありません。 (届出の際、掲載を希望された方のみご紹介しています)</p> | <p>平成30年7月31日現在</p> <p>男 712人(-3) 女 704人(-5) 計 1,416人(-8) 世帯数 651戸(-2) ()先月比</p> |

健康一ロメロ

飛蚊症
網膜剥離に注意

公立刈田総合病院眼科 医師

飛蚊症とは、目を動かすと濁りが動いて見える症状です。蚊が飛んで見えるのに似ています。

眼の構造で網膜とは、家の部屋にたとえると壁紙のようなもので、眼球の内側に貼り付いている神経でできた薄い膜です。網膜はカメラのフィルムにたとえられます。この網膜が眼球の内壁から剥がれる病気を網膜剥離といいます。網膜剥離の原因の多くは、網膜に破れ目(網膜裂孔)ができるためです。網膜裂孔の原因となる網膜の異常が、少し難しい話になりますか、網膜と硝子体の病的な癒着です。硝子体とは、眼球内容の後ろ側の大部分を占め

Oota Hiroya
太田裕也



る、透明な寒天ゼリー状の構造です。硝子体は年をとるにつれて縮み、平均60歳頃に網膜の表面から離れていきます。これが後部硝子体剥離です。後部硝子体剥離が起こると、網膜と硝子体は離れていきますが、病的な癒着がある部位では網膜が裂けて網膜裂孔となることがあります。

飛蚊症の他に、カメラのフラッシュのように光って見える場合(光視症)は早めに眼科を受診する必要があります。

いちら診療所

所長 千葉哲矢

みなさん、こんにちは。暑さも少し和らいできましたね。

今回は、外来でもよく聞く「肥満」に関する内容をお届けします。

肥満には、皆さんご存知のとおりBMIという指標が用いられ、体重kg÷(身長m×身長m)で計算されます。欧米ではBMI≥30で肥満とされますが、日本では、BMI≥25で肥満と判定されます。これは、日本人においてBMI≥25となると、それに関係する身体への影響の頻度が、正常BMI者の2倍以上に高まるからです。

肥満と肥満「症」は異なります。肥満症は、肥満(BMI≥25)に加え、肥満による病気やそのリスクが高い場合、あるいは内臓脂肪型の肥満の場合、とされます。肥満に関係する病気として、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病や、閉塞性睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症などの運動器疾患などが挙げられています。

肥満症であれば減量が必要となります。大幅な減量をしなくては、と意気込んでしまいがちですが、まずは体重の3%の減量を目指しましょう。また、体重の3%の減量に達しなくても、生活習慣病の予防効果があるとされます。生活習慣(食事や運動)を見直し、少しずつ取り組むことが必要です。



ご先祖様を迎えるお盆棚

お盆の時期にご先祖様を迎え供養するため、お供え物を置くお盆棚を作ります。家庭によって飾り方は異なりますが、今回取材したお宅では果物やほおずき、御膳などが並べられていますが、お盆期間ならではの素敵な風習です。

はみだし
ケイゴ

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。