



禁煙は愛!

健康かわら版

塩谷地区休日当番表

-保存版-

平成29年4月～
平成29年9月

発行日：平成29年4月1日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

塩谷地区夜間診療室 18時30分～21時30分

日曜
祝日

4月・6月・8月
5月・7月・9月

黒須病院 (028-682-8811)
塩谷病院 (0287-44-1155)

土曜

4月～9月

黒須病院
(028-682-8811)

塩谷地区の休日当番医(昼間)

月日	矢板市(0287)	塩谷町(0287)	さくら市(028)	高根沢町(028)	
4月	2日(日)	矢板南病院 48-2555	尾形医院 45-2222	氏家病院 682-2911	菅又病院 676-0311
	9日(日)	尾形クリニック 43-2230	大和田内科 45-2411	半田クリニック 682-3270	高根沢中央病院 675-1133
	16日(日)	佐藤病院 43-0758	風見診療所 46-0656	佐野医院 686-2002	深澤クリニック 676-0671
	23日(日)	山田クリニック 48-1212	植木医院 45-0558	佐藤クリニック 681-7666	中津川循環器科 内科クリニック 675-7521
	29日(土)	村井医院 43-0064	*	仲嶋医院 681-7755	にいたに内科 675-6515
	30日(日)	かるべ皮フ科 小児科医院 43-1210	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	関根クリニック 612-7015
5月	3日(水)	なかじまクリニック 48-7701	*	西内科医院 682-8920	倉持整形外科内科 宝積寺 675-0033
	4日(木)	谷仲医院 48-0800	*	岡医院 681-1251	菅又病院 676-0311
	5日(金)	西川整形外科 48-2552	*	檜山医院 682-2730	関根クリニック 612-7015
	7日(日)	池田クリニック 43-0207	大和田内科 45-2411	小林医院 686-2061	菅又病院 676-0311
	14日(日)	後藤医院 44-2323	植木医院 45-0558	おのこどもクリニック 681-1600	高根沢中央病院 675-1133
	21日(日)	村井胃腸科外科 クリニック 40-3055	尾形医院 45-2222	森島医院 682-2116	深澤クリニック 676-0671
6月	4日(日)	矢板南病院 48-2555	大和田内科 45-2411	花塚クリニック 686-7667	菅又病院 676-0311
	11日(日)	山田クリニック 48-1212	植木医院 45-0558	根本医院 682-2800	高根沢中央病院 675-1133
	18日(日)	橋本医院 43-0406	尾形医院 45-2222	きぬの里クリニック 612-8710	深澤クリニック 676-0671
	25日(日)	かわしま循環器内科 43-5470	風見診療所 46-0656	氏家病院 682-2911	中津川循環器科 内科クリニック 675-7521
7月	2日(日)	なかじまクリニック 48-7701	尾形医院 45-2222	半田クリニック 682-3270	菅又病院 676-0311
	9日(日)	西川整形外科 48-2552	植木医院 45-0558	佐野医院 686-2002	高根沢中央病院 675-1133
	16日(日)	後藤医院 44-2323	大和田内科 45-2411	佐藤クリニック 681-7666	深澤クリニック 676-0671
	17日(月)	上田医院 43-7766	*	仲嶋医院 681-7755	阿久津医院 675-2511
	23日(日)	谷仲医院 48-0800	風見診療所 46-0656	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	中津川循環器科 内科クリニック 675-7521
	30日(日)	佐藤病院 43-0758	*	西内科医院 682-8920	関根クリニック 612-7015
8月	6日(日)	かるべ皮フ科 小児科医院 43-1210	植木医院 45-0558	岡医院 681-1251	菅又病院 676-0311
	11日(金)	橋本医院 43-0406	*	根本医院 682-2800	まなか医院 675-4123
	13日(日)	かわしま循環器内科 43-5470	大和田内科 45-2411	小林医院 686-2061	高根沢中央病院 675-1133
	20日(日)	山田クリニック 48-1212	尾形医院 45-2222	おのこどもクリニック 681-1600	深澤クリニック 676-0671
	27日(日)	村井医院 43-0064	風見診療所 46-0656	森島医院 682-2116	中津川循環器科 内科クリニック 675-7521
9月	3日(日)	なかじまクリニック 48-7701	植木医院 45-0558	高瀬小児科医院 682-5511	菅又病院 676-0311
	10日(日)	村井胃腸科外科 クリニック 40-3055	尾形医院 45-2222	花塚クリニック 686-7667	高根沢中央病院 675-1133
	17日(日)	尾形クリニック 43-2230	風見診療所 46-0656	檜山医院 682-2730	深澤クリニック 676-0671
	18日(月)	谷仲医院 48-0800	*	きぬの里クリニック 612-8710	光陽台診療所 675-3388
	23日(土)	後藤医院 44-2323	*	氏家病院 682-2911	越井クリニック 680-1133
	24日(日)	西川整形外科 48-2552	大和田内科 45-2411	半田クリニック 682-3270	中津川循環器科 内科クリニック 675-7521

◇休日の眼の病気は NHO栃木病院(028-622-5241) 事前に電話で確認して下さい。診療日 日曜・祝日 10時～17時

注：休日当番医は変更される場合がありますので、広報や新聞等でお確かめ下さい。塩谷郡市医師会ホームページ(スマートフォン対応)でも確認できます。

白内障を正しく理解しよう

たかはし眼科
院長 高橋 雄二

年齢を重ねるに伴って誰でも避けて通れない目の病気は、何と言っても白内障です。高齢化社会の現在、雑誌やテレビなどで白内障について取り上げられることが頻繁にあります。しかし興味本位の誤った情報が堂々と掲載されている場合もあります。公の機関である日本眼科学会が認めた偏っていない正しい見解をしっかりと知識として身につけておくことが大切です。巷に氾濫しているこうした眼の誤った情報は白内障の情報だけに限りませんが、特に白内障はどなたでも罹る病気です。白内障について正しい知識を持つことは結局は自分の眼を守ることに繋がります。

白内障はどんな病気？

人間の目をカメラにたとえますと、カメラのレンズに相当する水晶体が年齢とともに少しずつ濁ってきた状態が白内障です。40歳を越えたあたりから髪の毛が白くなるように、水晶体も、年齢を重ねるにつれて少しずつ白く濁ってきます。それと同時に、ぼやけたり、まぶしかったり、合うめがねがないといった症状がでます。このような症状がでたら眼科にいらしてください。専用の生体顕微鏡で白内障を診断します。眼科では痛い検査はありません。

白内障の原因は？

けがで白内障になることもありますし、生まれつき白内障があるという方もおられます。しかし、年を重ねれば白髪になるように、年齢とともにほとんどの方が白内障になってしまいます。ですから白内障と言われたからといって驚かれることはありません。医師の説明をきいて、目薬か、手術か治療方針を決めます。

白内障の手術は？

生活に不自由をお感じになったときが、手術の時期です。大体の目安としては眼鏡を調節しても視力が0.7を下回るようでしたら手術の時期です。ただ、0.1でも不自由はないと感じる方もおられますし、運転をされる方は1.0でも不自由な場合もあります。不自由を感じる視力は人それぞれ異なりますので、視力だけを基準に手術時期を決めることはできません。ただし手術が怖いからといって長く放置すると、水晶体が溶けだしたり、膨らんだりして急性の緑内障を起こして失明することもあるので、手術を受ける時期を逃さないようにします。白内障の手術は予想に反して手術の際の痛みはありません。手術は白内障の原因となっている濁っている部分を取り除き、人工レンズを入れます。人工レンズは、加齢等によって白く濁ってしまった

水晶体の代わりに、眼の中でレンズの役目をしてものが見える様にする働きをします。その他、眼にとって有害な光を除去したり、乱視などのゆがみを取る、あるいは遠近両用などの特別の機能のついたものがあります。これらのレンズは付加価値がついたレンズといいますが、必ずしも全ての方にとって良いレンズとは限りません。医師と相談してその方のご希望に添ったレンズを選ぶ必要があります。健康保険の利く一般的な眼内レンズは、1カ所しかピントが合いませんので、遠くが見える様にするか、近くが見える様にするかを選んでもらいます。眼内レンズで矯正しきれない乱視がある場合や、選んだ距離以外のところを見る場合には眼鏡が必要になります。

話題の遠近両用レンズは？

最近雑誌やテレビで頻繁に紹介される遠近両用のレンズは多焦点眼内レンズとも呼ばれ、近くも遠くも見るができます。しかし、この多焦点眼内レンズが適応になる方は案外少なく、夜間運転される方や、白内障以外に眼の病気をお持ちの方、強い乱視のある方、神経質で完璧主義者の方など適応にならない患者さんも多く注意が必要です。費用は一般の医療保険が利かず自費になりますが、先進医療特約に加入されておられる方は費用の給付を受けることができる場合もあります。

白内障手術は私たち眼科医からみると改良の余地のほとんどない完成されたすばらしい手術です。眼科医が手術をすすめる場合はよく見えるようになることが多く、手術をお受けになることをお勧めします。なぜならばあまり結果が期待できない場合は眼科医は手術を勧めないからです。当たり前のことですが、患者さんの眼が良く見える様になって患者さんに喜んで頂き、その喜びを医療従事者も共有できる、ということがお互い最高にハッピーだからです。

さて 白内障とは話題が逸れますが、ストレスの時代、たまには遠くの景色、星などを見て眼の緊張を取ってあげることも必要です。高根沢町をはじめ塩谷郡一帯は、星を観測する専門家も注目するほど空気の状態の良いところ。また塩谷町には廃校を利用した天文ファンが集まる宿泊施設、星ふる学校くまの木があります。このすばらしい空気や水の環境を今後も維持したいものですね。エコ・ハウスたかねざわ主催の「まちかど観望会」の今年度の計画は次の6回です。会場は「ちょっ蔵広場」宝積寺駅東口です。皆さん、是非一度お立ち寄りください。

回	実施日	時間	主な観望内容
1、	5月 2日(火)	18:00~20:30	火星、木星、春の星座
2、	5月21日(日)	10:00~14:00	エコフェスタ(太陽)
3、	7月28日(金)	19:00~20:30	月、水星、土星、木星、春の星座
4、	10月 4日(水)	18:00~29:30	中秋の名月
5、	11月24日(金)	17:30~20:30	月、水星、土星、秋の星座
6、	2月23日(金)	18:00~20:30	月、冬の星座

(情報提供：菊地庸夫様)



高根沢町で撮影した天の川の中にある星が生まれる所。



高根沢町で撮影した木星。これからの季節は夜半過ぎに肉眼でも見える明るい惑星。



高根沢町で撮影した太陽。地球の何十倍もある炎が太陽の表面から吹き出している所。



板垣公一氏の栃木県高根沢町の天文台です。板垣公一氏は世界有数の超新星ハンターで、条件の良さから数ある観測地の中で高根沢町が選ばれました。