



禁煙は愛!

健康かわら版

塩谷地区休日当番表

-保存版-

令和6年4月～
令和6年9月

発行日：令和6年4月1日

発行：塩谷郡市医師会(028-682-3518)

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)	夜間診療
4月	7日(日) 矢板南病院 48-2555	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	菅又病院 676-0311	くろす
	14日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	大和田内科 45-2411	岡 医 院 681-1251	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	21日(日) 西川整形外科 48-2552	*	檜 山 医 院 682-2730	深澤クリニック 676-0671	くろす
	28日(日) 後藤 医 院 44-2323	風見診療所 46-0656	小 林 医 院 686-2061	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
	29日(祝) 佐藤病院 43-0758	*	おのこどもクリニック 681-1600	高根沢中央病院 675-1133	しおや
5月	3日(祝) 上田 医 院 43-7766	*	森 島 医 院 682-2116	越井クリニック 680-1133	くろす
	4日(祝) 西川整形外科 48-2552	*	高瀬小児科医院 682-5511	菅又病院 676-0311	くろす
	5日(祝) 矢板南病院 48-2555	*	花塚クリニック 686-7667	関根クリニック 612-7015	くろす
	6日(祝) かるべ皮膚科医院小児科 43-1210	*	根 本 医 院 682-2800	阿久津 医 院 675-2511	しおや
	12日(日) 谷 仲 医 院 48-0800	大和田内科 45-2411	きぬの里クリニック 612-8710	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	19日(日) なかしまクリニック 48-7701	*	半田クリニック 682-3270	深澤クリニック 676-0671	くろす
	26日(日) 尾形クリニック 43-2230	風見診療所 46-0656	佐野 医 院 686-2002	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
6月	2日(日) 橋本 医 院 43-0406	*	佐藤クリニック 681-7666	菅又病院 676-0311	くろす
	9日(日) かわしま循環器内科 43-5470	大和田内科 45-2411	仲 嶋 医 院 681-7755	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	16日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	*	中川耳鼻咽喉科医院 682-3291	深澤クリニック 676-0671	くろす
	23日(日) 村 井 医 院 43-0064	風見診療所 46-0656	にし内科ハートクリニック 682-8920	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
	30日(日) 佐藤病院 43-0758	*	岡 医 院 681-1251	関根クリニック 612-7015	くろす
7月	7日(日) 矢板南病院 48-2555	*	檜 山 医 院 682-2730	菅又病院 676-0311	くろす
	14日(日) 上田 医 院 43-7766	大和田内科 45-2411	小 林 医 院 686-2061	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	15日(祝) 谷 仲 医 院 48-0800	*	おのこどもクリニック 681-1600	越井クリニック 680-1133	しおや
	21日(日) 後藤 医 院 44-2323	*	森 島 医 院 682-2116	深澤クリニック 676-0671	くろす
	28日(日) 西川整形外科 48-2552	風見診療所 46-0656	高瀬小児科医院 682-5511	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
8月	4日(日) かるべ皮膚科医院小児科 43-1210	*	花塚クリニック 686-7667	菅又病院 676-0311	くろす
	11日(日) なかしまクリニック 48-7701	大和田内科 45-2411	根 本 医 院 682-2800	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	12日(祝) 尾形クリニック 43-2230	*	きぬの里クリニック 612-8710	関根クリニック 612-7015	しおや
	18日(日) 橋本 医 院 43-0406	*	半田クリニック 682-3270	深澤クリニック 676-0671	くろす
	25日(日) かわしま循環器内科 43-5470	風見診療所 46-0656	佐野 医 院 686-2002	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
9月	1日(日) 村 井 医 院 43-0064	*	佐藤クリニック 681-7666	菅又病院 676-0311	くろす
	8日(日) 村井胃腸科外科クリニック 40-3055	大和田内科 45-2411	仲 嶋 医 院 681-7755	高根沢中央病院 675-1133	くろす
	15日(日) 矢板南病院 48-2555	*	高瀬小児科医院 682-5511	深澤クリニック 676-0671	くろす
	16日(祝) 佐藤病院 43-0758	*	にし内科ハートクリニック 682-8920	倉持整形外科 675-0033 宝積寺	しおや
	22日(日) 上田 医 院 43-7766	*	岡 医 院 681-1251	中津川循環器科内科クリニック 675-7521	くろす
	23日(祝) 谷 仲 医 院 48-0800	風見診療所 46-0656	檜 山 医 院 682-2730	阿久津 医 院 675-2511	しおや
	29日(日) 後藤 医 院 44-2323	*	小 林 医 院 686-2061	関根クリニック 612-7015	くろす

注：休日当番医・夜間診療室は変更される場合がありますので、広報・新聞・塩谷郡市医師会ホームページでお確かめ下さい。

塩谷地区夜間診療室 (土・日曜日 18時30分～21時)
土曜日：黒須病院のみ診療

1. お電話で確認の上受診してください。
2. 担当医により小児診療ができない場合があります。

塩谷病院 TEL：0287-44-1155

黒須病院 TEL：028-682-8811

各診療日：夜間診療欄に「しおや」(塩谷病院)「くろす」(黒須病院)で表記

ロービジョンについて(見えづらさで困っている方へ)

物にぶつかることが増えた、まぶしくて見えにくい、仕事を続けられるか不安、気持ちが落ち込む、便利な生活用品はないかなど、見えにくい、見えないことでお困りではありませんか？

見えない、見えにくいと困っておられる方の中には、治療をして眼鏡などをかけても良い方の視力が0.3以下の方がおられます。この状態を視覚障がいと同じような言葉で「ロービジョン」といいます。今回はこの様な方々に少しでもお役に立てる様に栃木県眼科医会が発行しているリーフレットを参考に、栃木県内の相談先・関係機関の情報をお伝えいたします。

こんなときどうする？

Q：私は障害者手帳を持っていませんが、見え方に困っています。相談に行ってもいいですか？

A：もちろんです。視力、視野(見える範囲)にかかわらず、見えづらい方へ役立つ治療、生活用具、福祉サービスは様々です。まずお近くの眼科で、お困りの内容を相談してみてください。

Q：視覚障害で身体障害者手帳を持っているとどのような福祉サービスが受けられますか？

A：医療費・税の軽減、補装具の給付、障害者雇用での就労、その他(同行援護など)が受けられます。詳しくは、お住まいの市町村の福祉課にお問い合わせください。

Q：私は身体障害者手帳の対象になりますか？

A：2018年に基準が変わりました。まずはかかりつけの眼科に相談をしてみましょう。

Q：視覚障害以外の身体障害者手帳をすでに持っているのですが視覚障害で手帳を申請する利点はありますか？

A：障害の部位によって受けられるサービスが異なるため、視覚障害者向けの福祉サービスを受ける場合は、視覚障害についても手帳の申請をご検討ください。

Q：私は障害年金をもらえますか？

A：障害者手帳と基準が異なります。かかりつけの眼科、お住まいの地域の年金事務所や、ソーシャルワーカー、社会保険労務士に相談をしてみましょう。

悩みの内容に対応する相談先

公益財団法人 東日本盲導犬協会 TEL 028-652-3883

自分に合った白杖の選び方や申請方法、歩行訓練や生活訓練について、ご相談ください。盲導犬との歩行や生活を体験できる「体験会」も実施しています。

栃木県立盲学校 TEL 028-652-2331

・就学前のお子さんの見え方や発達段階に配慮した養育等についての相談や、学校(幼・保～高校)等への支援を行います。
・あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師の資格取得を目指す課程があります。入学に年齢制限はありません。

とちぎ視聴覚障害者情報センター TEL 028-621-6208

活字での読書にお困りの方に、点字図書や録音図書の貸出を行っています。利用登録は電話ででき、図書は郵送(無料)ですので、来館の必要はありません。

栃木障害者職業センター TEL 028-637-3216

ハローワーク等との密接な連携のもと、就職や職場復帰を目指す障害のある方に向けての、相談・職業能力の評価等を行っています。

栃木県視覚障害者福祉協会 TEL 028-625-4990

同じ障害をもつ立場で、ご本人・ご家族の方からのご相談に応じています。見えづらい方の自立支援や、レクリエーションにも力を入れています。

とちぎ難病相談支援センター TEL 028-623-6113

生活、就労支援についてなど、難病と診断されてどうしたらよいか困っているご本人、ご家族の方からのご相談に応じています。患者さん同士の交流会なども行っています。

補装具ってなに？

弱視眼鏡、矯正眼鏡、遮光眼鏡、白杖、義眼があります。

何が必要かは、かかりつけの眼科で相談をみましょう。眼鏡は、どんな方でも申請できるということではなく、医師の意見書が必要です。

日常生活用具ってなに？

拡大読書器、文書読上げ装置、盲人用時計、電磁調理器など、さまざまです。日常生活用具は、お住まいの市町村によって給付の対象が異なる場合があります。市町村の福祉課にご確認ください。

便利なスマホの無料アプリ

私自身が使っているスマホのアプリには、下の3つがあります。とても便利でしかも無料ですので是非インストールすることをお勧めします。

1. 明るく大きく：拡大読書器を無料でスマホで使えるようになります。小さな文字を、色彩処理により「明るく」「大きく」「くっきり」とさせて、快適に読むための補助をするアプリです。黒字に白などで表示する「明度反転」モードや、表示色を限定する「モノクローム」モード、斜め上から本などを読むときに歪みを補正して読みやすくする「斜め上から補正」機能があります。ぼやけながらも遠くを見るための単眼鏡的な使い方をするために、最大倍率は20倍です。

2. Seeing AI (被写体認知アプリ)：周囲の状況について説明する無料アプリです。AIの機能を活用して、短いテキスト、ドキュメント、製品情報(バーコードリーダー)、人物、通貨、周辺シーン、色、ライトの明暗を識別して音声読み上げします。

3. Be My Eyes(遠隔ガイド支援)：視覚に障害を持つ方(利用者)とボランティアを結ぶアプリです。実は私がこの記事を書く動機となった理由がこのソフトにあります。

利用者がアプリを通して視覚支援をリクエストすると、複数のボランティアに通知が送信。最初にリクエストに応じたボランティアは、リクエストした利用者と接続され、利用者の端末のカメラからライブビデオの情報を受取り、音声により双方が課題を一緒に解決できます。180以上の言語で100万人を超えるボランティアが視覚援助を提供します。私も最近参加しましたが、かかってきた電話に出たら、調味料に関する動画質問で、賞味期限は書いてありますか？という質問、調味料のキャップとラベルをカメラの動画で送ってこられました。もちろん対応は私が電話にでられるときだけです。会ったこともない誰かを助けたりできることが素晴らしいとある意味感銘を受けました。



その他、ロービジョンに係わる情報をさらに必要とする方は、栃木県眼科医会ロービジョンケア紹介ページ <http://tochigan.jp/lowvision>までいらしてください。(高橋雄二)