

塩谷郡市医師会リレーコラム  
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ/〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内  
塩谷郡市医師会

第21回「白内障手術のタイミング」

白内障とは、眼の中のレンズがにごる病気で、加齢が原因のことがほとんどです。50歳頃からなりはじめることが多く、80歳を過ぎれば（程度の差はあれ）ほぼ誰でも白内障になります。白内障の治療は、進行を遅らせる目薬をさして時間かせぎをすることはあるものの、根本的には手術しかありません。では、どのようなタイミングで手術に踏み切れればよいのでしょうか？

数十年前までは「視力が0.7くらいになったら手術」と言われていました。しかし、現在では手術時期の決め方は大きく変わりました。

まず、いわゆる「視力検査」のように、白黒がはっきりした静止したものをじっと見ていれば視力がよく出ていても、実感としては見えにくいことがあります。レンズのにごり方によっては「コントラスト感度」が低下していたり、まぶしさが強く感じられて見えにくかったり、実用的な視力が落ちている場合があるのです。

また、視力はある程度良くても、眼底検査の際にレンズのにごりが強いと、他の眼の奥の病気（例えば、緑内

はやさか眼科 院長 早坂 依里子（さくら市）  
障や糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など）の検査ができなくなる恐れがあり、白内障手術を先のばしにしている間に治療が手遅れになることが考えられます。そのため、現在では一概に「視力が〇〇になったら手術」という基準はなくなっています。

そのほかにも、認知症が進んでしまうと手術の際にじっとしていることが難しくなったり、背中や腰がかなり曲がってしまうと仰向けの姿勢で手術を受けたりすることが難しいので、全身状態もふまえて白内障手術をしたほうがよいかどうかを考える必要があります。

さらには、一人暮らしの方の場合、自立した生活を送るためには、全然見えなくなってしまう前に早めに手術を検討したほうがよいでしょう。

このように、眼の状態、全身状態、そして生活状況を考慮して手術のタイミングを決めることとなりますので、かかりつけの眼科医とよくご相談ください。

人権擁護委員が新たに委嘱  
されました

問い合わせ/総務課 ☎(43) 1113

1月1日付けで、善林 景子さん（新任）と桑野 厚さん（再任）が人権擁護委員として法務大臣から委嘱されました。



任期は令和6年12月31日までの3年間です。

●人権擁護委員は次の方々です（1月1日現在）

- 櫻井 宣子さん（長井） 藤田 一夫さん（荒井）
- 岡本美代子さん（末広町） 和氣 ちかさん（木幡）
- 桑野 厚さん（大槻） 齋藤 兆正さん（下伊佐野）
- 宮本 道成さん（本町） 善林 景子さん（乙畑）

●人権擁護委員その活動と役割

人権擁護委員は、憲法で保障されている国民の基本的な人権（生命、自由および幸福追求など）が侵害されることのないように監視しています。

また、人権についての相談業務や人権擁護のためのPR活動をしています。

【人権相談】

日時/毎月第2火曜日 9:30～12:00  
(1月18日、2月8日、3月8日)  
場所/市保健福祉センター2階 会議室

国民年金  
20歳になったら国民年金

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22) 6311  
矢板市市民課 ☎(43) 1117

国民年金は、老後やいざという時の生活を現役世代みんなですべて支えようという考えで作られた仕組みです。

国民年金のポイント

●将来の大きな支えになります

国民年金は、20～60歳までの方が加入し保険料を納める制度です。国が責任をもって運営するため、安定しており、年金の給付は生涯にわたって保障されます。

●老後のためだけのものではありません

国民年金には、老齢年金のほか障害年金や遺族年金もあります。

障害年金は、病気や事故で障がいが残ったときに受け取ることができます。

また、遺族年金は、加入者が死亡した場合、その加入者により生計を維持されていた遺族（「子のある配偶者」や「子」）が受け取ることができます。

Q1. 国民年金の加入は、いつ？どこで？

A1. 20歳になると、日本年金機構から国民年金に加入したことを知らせる通知が届きます。2週間程度経過してもその通知が届かない場合は、市民課での加入手続きをお願いします。

Q2. 毎月の保険料はいくら？

A2. 月額16,610円（令和3年度）です。

Q3. 保険料を安くする方法はあるの？

A3. あります！前納制度や口座振替をご利用ください。これらをセットにすることでさらに割引になります。

Q4. 毎月16,610円は払えない。どうすればいいの？

A4. 国民年金保険料を納めることが経済的に困難な場合には、保険料の納付が猶予または免除される制度があります。市民課や年金事務所にご相談ください。

募集 第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」派遣選手

秋に開催される全国障害者スポーツ大会に派遣選手として出場する選手および令和4年度県強化指定選手（アスリートゴールドリーダー）を募集します。

【派遣選手】

派遣期間/10月27日（木）～31日（月）  
大会期間/10月29日（土）～31日（月）  
開催地/栃木県  
派遣人数/150人（予定）

【強化指定選手】

任命式/4月17日（日）（予定）  
※そのほか各競技の練習会などがあります。  
人数/100人

募集競技（予定）/

- 陸上競技（身・知） ○水泳（身・知）
  - アーチェリー（身） ○ボッチャ（身）
  - ボウリング（知） ○フライングディスク（身・知）
  - 卓球（身・知・精） ※サウンドテーブルテニス（身）を含む
- 申込期限/1月21日（金）まで  
そのほか/応募資格・申込方法など、詳細は協会ホームページでご確認ください。

申込・問い合わせ/  
NPO 法人栃木県障害者スポーツ協会  
☎・FAX 028(624)2761  
HP http://syospo-tochigi.org/

補聴器 ジュエリきくち  
ダイユー矢板店前 木曜休  
営業時間 10:00～18:30  
0287-43-1347

認定補聴器技能者 菊地 理  
寒いと補聴器が結露する場合があります。突然聞こえが悪くなった、その可能性もありますよ。

おまかせください  
メガネが曇る...  
新聞が本がスマホが見えにくい...  
パールネックレスの糸がゆるんで...  
腕時計が止まって...  
電池交換

うちの子「結婚」しないのかしら？  
独身のお子様の結婚相談承ります  
028-611-3545  
結婚相談所 ムスベル

広報やいたに 広告掲載しませんか？  
①裏表紙限定 60,000円/回  
②スタンダード 20,000円/回  
③気軽にできる 10,000円/回  
【問い合わせ】秘書広報課 ☎(43) 3764