

塩谷郡  
市医師会  
リレーコラム

知って得する



まめ  
目眼(豆)知識

◆ご意見、ご質問、取り上げてほしい病気などありましたら、〒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までお便りをお寄せください。  
◆問い合わせ／塩谷郡市医師会 ☎028(682)3518

## 第4回 「糖尿病で失明しないために」

眼科 菊池 武邦  
国際医療福祉大学塩谷病院

我々目医者は、当然の事ながら見えるのか見えないのかに大きな関心を持って、毎日患者さんの診療を行っています。急にかすむようになった、急に眼前に黒(赤)いものが出てきたなど、急な見え方の変化には、いつもより注意深く診療します。

その中で「ああ大変だ、失明に向かってる状態だ!!」と緊張させられる状態の1つが糖尿病による眼底変化(糖尿病網膜症)の重症型です。

網膜症は、糖尿病になってから十分な血糖コントロールをしないまま放置していると、5~6年たつうちに合併症としてじわりじわりと発症することが分かっています。

網膜症は、カメラのフィルムの役目をする網膜が傷んでしまった結果起こります。そして網膜の傷がかなり進行し、眼底の中心近くまで病気がおよび、大きな眼底出血などが起きて、始めて眼前に黒(赤)いものが出てくるのです。

網膜症が進行した状態を特に、増殖性糖尿病網膜症と呼びますが、この状態になったまま放置すると失明

する可能性が非常に高くなります。

このように、日常診療の中で一見してびっくりする様な状態、失明に向かって進んでいる状態で来院する方が時々おられるのです。糖尿病網膜症のために全く失明しないまでも、社会生活全体に支障を来している人が年間何千人にもおよんでいます。

このような悲劇は、早く発見されれば救うことができます。

ただ糖尿病では、発病がいつからなのかは分からないため検診を受けることが重要です。検診で血糖値が高いと言われたら必ず眼底検査を受け、その後も定期的眼底検査を継続して受けることで、網膜症をチェックしましょう。外来で我々をびっくりさせる状態で受診する方でも、聞いてみると何年前に血糖値が高いと言われたが、放置していたという方がほとんどなのです。

視力を人生の途中で失うことは、大変つらいことです。糖尿病の方は、その危険性を自覚して、定期的眼底検査を受けましょう。

## 犬の飼い主の皆さんへのお願い

①犬は必ずつないで飼いましょう。

犬の放し飼いは禁止されています。

首輪や引綱を常に確認し、愛犬が逃げ出さないようにしましょう。散歩時も引綱をつけて、犬を制御することが必要です。

②道路・公園などを犬のふんで汚さないようにしましょう。

ふんの後始末をせずに放置したままにすることは、多くの人が不愉快な思いになります。散歩中のふんは必ず持ち帰りましょう。

③周囲の人に迷惑をかけないようにしましょう。

犬の鳴き声の苦情が多くなっています。正しいしつけを行いましょう。

④犬の登録(生後1回)と狂犬病予防注射(年1回)をしましょう。

必ず登録し、注射を受けることは法律(狂犬病予防法)により義務づけられています。

問い合わせ／生活環境課 ☎(43)6755



# ねんきん

## 免除制度と追納について

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合には、申請により保険料の全額または一部が免除される「申請免除制度」や、障害基礎年金を受けている方などが該当する「法定免除制度」があります。

また、若年者(30歳未満)の方を対象として保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」や学生の方を対象とした「学生納付特例制度」もあります。

これらの保険料免除や納付猶予などを受けた期間については、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されませんが、受け取る年金額は保険料を全額納付した場合より少なくなります。

しかし、これらの期間は10年以内(例えば、平成24年4月分は平成34年4月末まで)であれば、あとから保険料を納付すること(追納)ができるようになっています。

将来、受け取る年金額を増額するためにも、追納することをお勧めします。

なお、保険料の免除や納付猶予などの承認を受けた年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

### 年金保険料免除申請のご案内

7月から、平成24年7月分~平成25年6月分の国民年金保険料免除申請が始まりました。保険料が未納のままだと、老後の年金だけでなく、若いときにも支給される障害基礎年金などが受けられない場合があります。

●保険料免除制度

●若年者(30歳未満)納付猶予制度

対象	学生以外の方
免除期間	7月~翌年6月まで
申請	原則として毎年申請が必要です。 年金手帳、認印、運転免許証など身分がわかるものをお持ちください。
必要なもの	申請年度または前年度に退職(失業)した場合は、雇用保険受給資格者証などの写しが必要になります。配偶者・世帯主が失業した場合も対象となります。詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6313  
矢板市市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

つじの郷 矢板