

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8回 「目の前に黒いものが見える」

眼科 上田 昌弘  
国際医療福祉大学塩谷病院  
(矢板市)

「目の前に虫や糸くずのようなものが見える」「視線を動かすと一緒についてくる」「普段はそれほど気にならないが、白い壁や青空を見たときにはっきり見える」このような症状に心当たりはありませんか。これは、通常「飛蚊症（ひぶんしょう）」と呼ばれる症状です。黒いものの形は、虫や点であったり、糸くず状であったり、タバコの煙状であったり、歪んだ輪のようなものであったりとさまざまですが、自分の見ようとするところについてまわるので、うるさい（うっとうしい）感じがするものです。もちろん手で払っても、目をこすってもなくなりません。

眼球の中には、硝子体（しょうたい）と呼ばれる卵の白身のようなものが詰まっています。この硝子体は、周りを薄い膜（硝子体膜）で包まれていて、若いころはこの薄い膜と眼底にある網膜（光を感じる膜でカメラのフィルムに相当）とが接着しています。ところが、通常50～60代くらいの中高齢になると、この硝子体膜が網膜から剥がれる現象が起こります（後部硝

子体剥離）。これは一種の老化現象です。このとき、剥がれた硝子体膜に線維性の組織が存在すると、網膜の近くでゆらゆらと浮遊する混濁になります。これが飛蚊症の原因です。

この後部硝子体剥離が起こったとき、網膜と硝子体膜に強い癒着があると、その部分で網膜が強く引っ張られ、網膜に穴が開くことがあります。これが「網膜裂孔」です。この網膜裂孔を通して水が網膜の裏側に入り込むと、「網膜剥離」が起こります。また、網膜の血管に癒着があると、血管が引っ張られて、眼球の中に出血を起こすこともあります（硝子体出血）。

飛蚊症は、うっとうしい症状ではありますが、放っておいても害のない「生理的飛蚊症」のことが多いのも事実です。しかしながら、ときに網膜裂孔や網膜剥離といった治療を必要とする病気を合併していることがありますので、初めて飛蚊症に気づいたときは、早めに眼科を受診して眼底検査を受けるようにしましょう。

## 11月は糖尿病月間です。

～1に予防、2に健診、しっかり治療で糖尿病を阻止しましょう～

### 国際医療福祉大学塩谷病院 第3回糖尿病教室

日時／11月13日(火) 10:00～11:00  
会場／国際医療福祉大学塩谷病院  
1階大会議室  
内容／講話「薬物療法について」  
講師 家入蒼生夫 氏  
(国際医療福祉大学塩谷病院内分泌代謝内科・  
国際医療福祉大学教授)  
定員／50人  
申し込み方法／11月12日(月)までに、電話で  
お申し込みください。  
申し込み・問い合わせ／  
国際医療福祉大学塩谷病院  
☎(44)1155

### 栃木県看護協会県北地区支部 市民講座

日時／11月29日(木) 15:00～16:30(受付14:00～)  
会場／矢板市文化会館 小ホール  
内容／①講演会「食べて・動いて・糖尿病予防」  
講師 相馬幸子 氏  
(那須赤十字病院 糖尿病認定看護師)  
②血圧・体脂肪測定  
③個別相談  
④食品紹介および試食  
定員／100人  
※申し込みは必要ありません。直接会場へお越しください。  
問い合わせ／黒須病院  
☎028(682)8811

問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

# ねんきん

## 「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成24年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されます。年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年はじめに国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。

控除証明書専用ダイヤル(平成24年11月1日～平成25年3月15日)

☎0570(070)117(ナビダイヤル)

050または070から始まる電話でおかけになる場合は

☎03(6700)1130

\*ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は通常の通話料金がかかります。

\*☎03(6700)1130の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

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