



北上医師会コラム

白内障かな？と思ったら診察を

白内障とは、眼球内にある水晶体が混濁した状態をいいます。水晶体とは、目に光を透かし焦点を合わせるためのレンズの働きをしている部分です。

症状としては視力低下が代表的ですが、その程度は水晶体の混濁部位や強さによりさまざまです。また、かすむ感じやまぶしき、物が二重に見えるなど、視機能低下を起こします。進行すると、眼鏡やコンタクトレンズをしても視力が上がらなくなります。

白内障は加齢によって、誰にでも起こります。50～60歳代でも初期白内障を有しているのです。他にも、糖尿病、ステロイドの長期使用、眼外

傷なども関わっています。

とくに糖尿病の人は白内障の進行が早まる傾向があるため、糖尿病網膜症も含めた定期的な眼科検診が重要です。

視力を回復する方法は手術しかありません。局所麻酔（目だけの麻酔）で10～15分程度の手術です。

白内障だろうと思っても、緑内障や眼底出血など別の疾患が隠れていることもあります。自己判断で済ませるのは危険です。白内障かな？と思ったら、まず眼科専門医の診察を受けましょう。

(北上駅前眼科クリニック 院長 石川 陽平)

休日当番・日曜当番

市のホームページでも休日当番医などの情報を掲載しています。



市ホームページ

～当番医などの利用にあたって～
 ・発熱時は、事前に電話で相談をしてください。
 ・当番医などは変更になることがあります。
 ・混雑などにより早めに受け付けを終了することがあります。

休日当番医 (9時～17時)

月日	当 番 医	
3月22日 (日)	茂木内科医院 本通り一丁目7-12 ☎61-0222	ひらのこどもクリニック 上江釣子17-219-1 ☎71-5800
3月29日 (日)	田郷医院 さくら通り三丁目14-25 ☎72-7282	ささもり耳鼻咽喉科医院 柳原町三丁目11-16 ☎64-6644
4月5日 (日)	黄木医院 上江釣子15-60-2 ☎77-2211	おか乳腺クリニック さくら通り一丁目5-11 ☎62-6275
4月12日 (日)	むらさきのクリニック 村崎野15-150-1 ☎71-3555	北上駅前眼科クリニック 大通り一丁目3-1 1F ☎72-8700
4月19日 (日)	さいとう内科・循環器内科 はるかぜ医院 北鬼柳18-18-1 ☎62-8910	管整形外科医院 上江釣子16-51-2 ☎77-5110

休日当番薬局 (9時～17時)

月日	当 番 薬 局		
3月22日 (日)	佐藤薬局 本通り一丁目8-33 ☎63-3141	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	あんず薬局 上江釣子17-218-2 ☎71-5665
3月29日 (日)	さくら通り薬局 さくら通り三丁目3-10 ☎72-5155	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	おおぞら薬局 柳原町四丁目15-29 ☎65-2202
4月5日 (日)	キセキレイ薬局 上江釣子15-57-2 ☎72-7735	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	イオン薬局江釣子店 北鬼柳19-68 ☎62-7001
4月12日 (日)	ウエルビー薬局北上駅西口店 大通り一丁目3-1 1F ☎62-5881	銀河薬局村崎野店 村崎野17-171 ☎66-7121	
4月19日 (日)	ウイング薬局北鬼柳店 北鬼柳18-18-1 ☎72-7720	さくら薬局北上村崎野店 村崎野17-170-2 ☎81-4545	くるみ薬局 上江釣子16-151-1 ☎72-5017

急な体調不良・子どもの発熱
困ったときは電話で相談！

24時間 年中無休 19時～翌朝8時 年中無休

#7119
IP電話：019-656-1774
岩手県
救急安心センター

#8000
IP電話：019-605-9000
子ども救急
相談電話

※緊急を要する場合は、119番に通報してください。

日曜日当番整骨院 (9時～17時)

月日	施 術 所
3月22日 (日)	土川整骨院 上江釣子19-61 ☎77-3239
3月29日 (日)	高橋整骨院 下江釣子11-53 ☎73-5170
4月12日 (日)	山内接骨院 有田町11-32 ☎63-6505

休日当番歯科 (9時～12時)

月日	当 番 歯 科
4月19日 (日)	わたなべ歯科 常盤台二丁目13-37 ☎61-2911

令和8年度帯状疱疹予防接種

対象者には、4月上旬に接種通知書を送付します。令和8年度の帯状疱疹予防接種対象者が一部公費負担で接種できるのは令和8年度のみです。接種の機会を逃さないようご注意ください。

■対象…次のいずれかに当てはまる人①令和8年度内に65歳を迎える②接種日時時点で60～64歳で、「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がい」のある人(身体障害者手帳1級相当)③経過措置として、令和8年度内に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人

※市内の実施医療機関以外で接種する場合、自己負担額が変わる場合があります。

※生活保護世帯の人は無料です。

■接種期間…4月1日(水)～令和9年3月31日(水)
 ※実施医療機関などの詳細は、市のホームページまたは厚生労働省のホームページをご覧ください。



市ホームページ



厚生労働省ホームページ

■問い合わせ…健康づくり課 ☎72-8295

■帯状疱疹予防接種の種類、接種回数、接種料金

種 類	組み換えワクチン「シングリックス」 (乾燥組換え帯状疱疹ワクチン)	生ワクチン「ビケン」 (乾燥弱毒生水痘ワクチン)
接種回数	2回	1回
接種料金 (自己負担額)	10,800円/回(2回接種で21,600円) ※通常、2カ月間隔で2回の接種を行うため、2回とも一部公費負担で受けるには、令和9年1月までに1回目の接種を受ける必要があります。	4,200円

4月の健康づくりイベント
“まちの保健室”

まちの保健室に参加し、健康づくりを行いませんか？

- とき…10日(金)、15日(水)、24日(金)
- ところ…hoKko 1階ふれあいホール
- 内容、タイムスケジュール



市ホームページ

	10:00	10:30	11:00	11:30
個別相談・測定	10:00～11:30			
ボールウォーキング	10:00～11:30			
ミニ勉強会	10:15～10:45			
いきいき体操				11:00～11:30

■ミニ勉強会の内容

とき	内 容
10日(金)	ボールウォーキングで姿勢改善
15日(水)	膝を痛めないカラダづくり
24日(金)	自分で歩く力を保つために～ロコモと運動～

■問い合わせ…長寿介護課 ☎72-8221

かしこく歳を重ねるための豆知識

くらし・健康づくりに役立つ情報をお届けします！
 ☎長寿介護課 ☎72-8221



健康づくりや暮らしに役立つ情報を探していませんか？
 ～hoKko まちの保健室の紹介～

健康づくりをしたい、暮らしに役立つ情報がほしいけれど、どこに聞けばいいかわからないと悩んでいませんか？
 hoKkoでは週に1回程度、誰でも利用できる「まちの保健室」を開催しています。体調や暮らしの困りごとを保健師や看護師に相談できたり、健康づくりや暮らしに役立つパンフレットを配布したりしています。きたかみいきいき体操やボールウォーキングの運動体験を行っているほか、専門職の講師によるミニ勉強会を開催しており、講師へ個別に相談することもできます。

まちの保健室の日程表は、左記や市のホームページに掲載しているほか、同課、hoKkoの窓口で配布しています。予約不要、参加料無料で、気軽にお立ち寄りください。



市ホームページ