



## 涌谷町国民健康保険病院ニュース

【問い合わせ先】

涌谷町国民健康保険病院 ☎25-3118

### ドクターズコラム 糖尿病の方、目のチェックを忘れていませんか？

皆さま、こんにちは。

今回のドクターズコラムは糖尿病による眼の影響について簡単に解説します。

#### 《糖尿病の合併症は？》

糖尿病の初期では自覚症状がほとんどないため軽視されがちですが、血糖の高い状態が続くと、全身にいろいろな糖尿病の合併症を引き起こします。特に糖尿病網膜症、神経障害、腎症は3大合併症といわれ多くみられる合併症です。合併症が進行すると深刻な状態に陥ってしまうこともあります。

#### 《日本での失明の原因として多い病気は？》

緑内障、糖尿病網膜症、網膜色素変性症で約半数を占めます。その他、黄斑変性症や病的近視なども比較的多い病気です。この中でも糖尿病網膜症は常に上位に位置し、視覚障害者になる人は年間約3,000人にのぼるといわれています。

#### 《糖尿病網膜症はどうして起こるのか？》

眼の奥には網膜という光を感じとる神経の膜があり、多くの毛細血管があります。糖尿病の方の血液は糖が多く固まりやすい状態になっているため、網膜の毛細血管を詰まらせたり、血管の壁に負担がかかり、出血したりします。そのため血液の流れが悪くなり、網膜に酸素や栄養が不足してしまい、これが糖尿病網膜症の原因となってしまいます。進行した場合、眼内で大出血を起こし、失明に至ることがあります。

#### 《糖尿病の眼合併症には他に何があるか？》

糖尿病には網膜症の他にさまざまな眼合併症があります。水晶体が濁る白内障や眼圧が上昇する緑内障、他には網膜の中心に位置する黄斑部が障害される黄斑症、眼表面の角膜障害、眼内に炎症を起こしてしまう虹彩毛様体炎、神経の麻痺により目の動きが悪くなる外眼筋麻痺、眼の奥にある視神経の血流が悪くなる虚血性視神経症などがあります。

#### 《糖尿病網膜症になったらすぐ失明してしまうのか？》

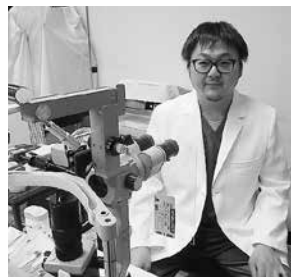
すぐに失明する病気ではありません。糖尿病網膜症は進行段階が3つに分けられます。単純網膜症から始まり、進行すると増殖前網膜症に移行するわけですが、この段階だとほとんど自覚症状がないため、初期の段階で眼の異常に気づくのは困難です。さらに進行し、増殖網膜症になると眼内で大出血をおこし、網膜剥離や緑内障になり視力予後が非常に厳しくなってしまう場合があります。

#### 《糖尿病網膜症になってしまったら？》

血糖コントロールが不可欠です。単純網膜症は血糖コントロールによって眼底出血が改善することがあります。そのためには生活習慣の改善が重要です。食事の栄養バランスの見直し、アルコールや糖分、塩分のとりすぎには注意すること、適度な運動をすること、毎日規則正しい生活を心がけましょう。当院では栄養指導を行っています。ぜひ興味ある方はご相談ください。

#### 《糖尿病と診断されたら？》

内科で定期的な血糖コントロールを継続すると同時に、眼科で眼のチェックを受けましょう。自覚症状では眼の状態はわかりません。定期的に眼のチェックを受けることによって、適切な時期に適切な治療を受けることができます。自分の眼の状態をしっかり把握することが大切です。



#### 【寄稿者】

涌谷町国民健康保険病院  
眼科科長 鳴海新平

### インフルエンザ予防接種について

【問い合わせ先】 涌谷町国民健康保険病院医事班 ☎43-5111 (内線102)

インフルエンザ予防接種は完全予約制とし、予約は国保病院の窓口または電話で受け付けます。

昨年度はインフルエンザワクチンの入荷減少に伴い、接種者は国保病院のかかりつけ患者のみとしましたが、今年度は制限しません。

予約は現在受付中で、接種期間は10月から12月までの3カ月間です。

予防接種は集団接種とし、毎週月曜日・水曜日から金曜日までの14時から15時まで(受付は13時30分から14時30分まで)とします。

## 季

接種費用の一部を助成します

## 季節性インフルエンザワクチンのお知らせ

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

季節性インフルエンザのワクチン接種にかかる費用の一部を助成します。

- 《助成対象接種期間》 10月1日(土)～12月31日(土)  
 《助成申請期間》 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)  
 《対象者・助成額・助成回数》  
 ▶65歳以上(60歳以上65歳未満で身体障害1級相当の障害がある人も含む)・2000円・1回  
 ▶1歳～13歳未満・1500円・1回  
 ▶生活保護世帯は、全額助成。接種時に、生活保護受給者証を医療機関に提示してください。  
 ※助成額を超えた分は、各自で負担してください。

- 《指定医療機関》 下表のとおり  
 《持参物》 住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証など)。指定医療機関には、涌谷町の予診票があります。指定医療機関以外で接種する場合は、涌谷町の予診票が必要となるため、必ず、健康課健康づくり班に連絡してください。

	医療機関名	電話	医療機関名	電話
涌谷町	米谷医院	☎44-1133	東泉堂病院	☎42-3333
	岡本病院	☎42-2876	宮野内科医院	☎43-5031
	涌谷町国保病院	☎43-5111(内線102)		
美里町	熱海医院	☎33-2020	こごた整形外科クリニック	☎32-2011
	袖井クリニック	☎31-1188	美里クリニック	☎25-4710
	野崎病院(入院患者のみ)	☎32-4866	野崎内科胃腸科	☎32-2770
	美里町立南郷病院	☎58-1234	高城利江整形外科	☎31-1230
	いせ内科クリニック	☎87-8767		
郡外	ものうファミリークリニック	☎0225-76-4024	わたなべ産婦人科内科小児科	☎55-3535

## 医

治療と就労の両立を支援

## 療用ウィッグ購入費用を助成します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

涌谷町では、がん患者の皆さんの治療と就労の両立を支援し、療養生活の質の向上を図るため、医療用ウィッグ(かつら)の購入費用の一部を助成します。

- 《対象者》  
 涌谷町に住所を有し、次に該当する人が助成対象となります。  
 ①がんと診断され、その治療を受けた人、または現在治療中の人  
 ②がんに伴う脱毛により、就労や社会参加などと治療の両立に支障が出る人、または出る恐れのある人  
 ③過去に涌谷町・都道府県・他市町村でウィッグ購入にかかわる助成を受けていない人

《助成対象となるもの》  
 令和4年4月1日から令和5年3月31日に購入した全頭用ウィッグ本体の購入経費(部分用ウィッグや毛髪付き帽子、付属品、ケア用品は除く)

《助成額》 対象者1人につき、購入経費の全額(2万円を上限とする)

- 《助成申請に必要な持参物》  
 ①涌谷町がん患者医療用ウィッグ購入費助成事業申請書(健康課に備え付け)②がん治療を受けた(受けている)ことを証明する書類(治療方針計画書など)③ウィッグ購入にかかわる領収書(購入した日、品目、金額の記載があるもの)④助成金の振込先通帳(写し)⑤印鑑

《申込方法》  
 申請に必要な書類などをそろえて、健康課健康づくり班に申請してください。申請にかかわる詳細は、お問い合わせください。



## わ

### 運動不足をスッキリ解消しませんか？

## くや元気アップ教室の参加者を募集します

問い合わせ先 健康課健康づくり班 ☎25-7973

ぽっこりお腹をスッキリしたい、楽しく体を動かしたいという人、健康運動指導士や栄養士などのサポートを受けながら、心も体もリフレッシュして、より健康になりませんか？

《日時》 11月4日(金)9時30分～11時30分

《場所》 涌谷公民館

《内容》

- 講話 コレステロール値改善の秘訣  
保健師による講話です。
- 運動 かんたんステップ！プチエアロ  
健康運動指導士による運動指導です。

《対象》 町民ならどなたでも

《定員》 35人(定員になり次第締め切ります)

《持参物》 筆記用具、飲み物(水分補給用)、タオル、動きやすい服装と靴、ヨガマット(所有者のみ。ヨガマットがない人には貸し出します)

《申込方法》

10月5日(水)から受付を開始します。健康課健康づくり班に電話でお申し込みください。開催の都度、参加の申し込みをお願いします。

## 11月は涌谷町食育月間です

涌谷町では、毎年6月と11月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。

食育月間・食育の日は、食にまつわる活動を通じ、多くの皆さんに食の関心を高めていただき、健全な食生活を実践するものです。

現在涌谷町では、子どもたちとの食育推進事業で「サペレメソッド」を行っています。

サペレメソッドとは、共働き夫婦が多いフィンランドの幼稚園で行われている食体験です。サペレはラテン語で、知る・味わうを意味します。子どもたちが食材に直に触れる、においをかぐ、ちぎるなど五感を使いながら食材・食品を知り、さらに子どもたちが感じたことを言葉にして表現する取り組みです。

涌谷町の生産者の皆さんにご協力いただき、皮や土がついたまま、大きさや形はさまざまで不揃いの自然そのままの食材を使用し、子どもたちは実際に体験することで、野菜などの食品は一生懸命生きているということを知り、もっと食べ物に興味を持つことができます。

みょうがを触って「しずくみたいな形だね」、かぼちゃを観察して「へびみたいな模様がある。形はお父さんが使っているダンベルみたい」など子どもならではの感想を表現してくれました。

子どもに限らず、「食育」とは生きる上での基本であって、さまざまな経験を通して、食に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができるよう育むことです。「家族そろって食卓を囲む時間を作る」、「地域でとれた食材を使う」、「朝ご飯に主食、主菜、副菜をそろえて食べる日を増やす」など、コロナ禍でも自分でできる食の輪を広げてみましょう。

《問い合わせ先》

健康課健康づくり班 ☎25-7973



サペレメソッドでロマネスコを触っている様子

## すばらしい涌谷を創る協議会 清掃活動クリーン・ボランティア募集

当日は、涌谷公民館周辺のごみ拾いをします。

▶日時 10月8日(土)9時集合(1時間程度・雨天中止)

▶場所 涌谷公民館

▶問い合わせ先 すばらしい涌谷を創る協議会事務局  
生涯学習課 ☎43-3001

## 第46回町民文化祭

町内の各文化団体や個人の日頃の成果を披露する恒例行事です。新型コロナウイルス感染症対策をとりながら、展示の部と発表の部を行います。入館時のマスク着用と検温の協力をお願いします。感染症の状況で内容の変更や中止となる場合があります。

▶日時 11月2日(水)9時～15時30分  
11月3日(木)9時～15時

▶場所 涌谷公民館

▶問い合わせ先 生涯学習課 ☎43-3001

## 書の研究 幽香社 社中書展

各種書展出品や資格取得など、それぞれの目標に向かい楽しみながら活動しています。社中の皆さんの日頃の成果を展示します。

▶期間 10月2日(日)～10月9日(日)  
9時30分～16時30分  
(水曜休館・最終日15時まで)

▶場所 くがね創庫 ▶入場料 無料

▶問い合わせ先 くがね創庫 ☎43-6066

## 涌谷公民館図書室 今月おすすめの1冊

ねこのピート だいすきなしろいくつ  
作 エリック・リトウィン 絵 ジェームス・ディーン  
訳 大友剛 文字画 長谷川義史

ねこのピートは新しい靴でお出掛け！イチゴの山に登って靴が真っ赤になってしまったけど…。「あかいくつ かなりさいこう！」どんな時でも明るく歌う前向きピートのお話。

絵本はたらく細胞4 原作 清水茜 作 牧村久美  
かいけつゾロリにんじゃおぼけあわわる！  
作 原ゆたか

すごい毒の生きもの図鑑 わけあって、毒あります。  
監修 船山信次 絵 ウラケン・ボルボックス  
こども手に職図鑑 A I に取って代わられない仕事100  
編集 子供の科学と手に職図鑑編集委員会

ロドリゴ・ラウバインと従者クニルプス  
作 ミハエル・エンデ、ヴィーラント・フロイント  
訳 木本栄 絵 junaida

リリアンと燃える双子の終わらない夏  
著 ケヴィン・ウィルソン 訳 芹澤恵  
N/A 著 年森瑛

おいしいごはんが食べられますように 著 高瀬隼子  
死神と天使の円舞曲 著 知念実希人  
子宝船 著 宮部みゆき

第3回ちいさなちいさなおはなし会inワクワク来ぶらり  
事前申込は不要です。気軽に遊びに来てください。

▶日時 10月22日(土)10時30分～11時

▶場所 涌谷公民館談話室

▶問い合わせ先 涌谷公民館図書室 ☎25-5501



日本遺産「みちのGOLD 浪漫」この旗幟の下に(六)

米しごと  
黄金穂のなみ 花しごと  
大崎耕土にて詠む 稔

私淑するデザイナー氏の言葉をお借りします。仕事には「米仕事」「花仕事」のふたつあり。米仕事は、日々の生活のための稼ぎ仕事。花仕事は、金銭的代価を超えた文化を伝える務め仕事。そしてこのふたつのバランスの追求こそが難しいけど大切だと。

我がまちの主要な産業稲作。生産者のみなさまの営みはすでに、米と花両者を具えていると私には思えます。今年もまた幾たびもの風水の難を乗り越え、新緑から濃緑、そして黄金へと豊穣をもたらしてくださいました。静かに畏敬の念を覚えます。

果たして、私のこの夏為した仕事は、その一端を。



(上)旧吉田家住宅復旧現場ツアー(下)政宗まつり



涌谷町地域おこし協力隊 樋下稔生

一、一関市「猿沢川砂金採取調査」大粒砂金をゲット。

二、気仙沼市「唐桑トレッキングツアー」唐松浜～日高見金山坑口3kmの爽快コース。

三、大船渡市「産金遺跡研究会」入会後初の総会に。故平山憲治会長の遺徳を偲ぶ。

四、陸前高田市「旧吉田家住宅復旧現場ツアー」茅葺きに感動。次回は、2月予定。

五、平泉町「夏休み親子砂金採りイベント」参加15家族の笑顔が金。

六、涌谷町「佐々木家屋敷茅手作りワークショップ」ご指導いただいた東北工業大学N先生と院生に感謝。

七、大崎市「政宗公まつり」金山経営を推し進めた独眼竜。岩出山も涌谷も伊達家の一門。我がまちでの騎馬武者行列を夢想。

みちのくの産金地をたどり、「花仕事」文化を集め、いかに「米仕事」経済へと発展させるか。実に難しい。

# 戸籍の窓

8月1日～31日届出分

(行政区順 敬称略)

## 誕生おめでとう

(男の子3人／女の子3人)

## お悔やみ申し上げます

(男性6人／女性6人)

あかちゃん	行政区
佐々木 夢 紬	2の2区
大津 晴 翔	9の2区
大平 遥 斗	9の2区
三浦 凱 舟	9の2区
佐々木 芽 依	1-1区
中塩 陽 葵	黄金区

氏名	年齢	行政区	氏名	年齢	行政区
及川 みつ子	95	2の1区	花山 弘	77	11区
安部 清勝	78	3区	若山 しつこ	91	下小塚区
青野 由美	59	3区	遠藤 正三	60	下小塚区
伊藤 スズエ	84	5の1区	木村 アイ子	92	城山区
後藤 さた子	90	9の2区	松下 智	82	小里区
安住 昭	79	9の3区	橋本 一男	86	太田区

町民生活課総合窓口班で掲載希望の有無について確認をとり、希望された人のみ掲載しています。

## 涌谷町の人口

8月31日現在( )内は前月比

人口と世帯		令和4年8月の動き	
人口計	14,997人 (-23人)	出生	6人
男性	7,385人 (-9人)	死亡	13人
女性	7,612人 (-14人)	転入	10人
世帯数	5,977世帯 (-1世帯)	転出	26人
令和4年の出生および死亡			
		出生	32人
		死亡	143人

## 休日診療当番医

日程	医療機関名	電話番号	日程	医療機関名	電話番号
10月2日(日)	東泉堂病院(涌谷町)	☎42-3333	10月16日(日)	涌谷中央医院(涌谷町)	☎42-2351
10月9日(日)	袖井クリニック(美里町)	☎31-1188	10月23日(日)	高城利江整形外科(美里町)	☎31-1230
10月10日(月)	米谷医院(涌谷町)	☎44-1133	10月30日(日)	美里クリニック(美里町)	☎25-4710

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、発熱している場合は、一度電話連絡の上、病院を受診するよう、お願いします。受診の際には保険証を持参してください。診療時間は9時～17時です。当番医は変更になる場合があります。

## 子どもの救急医療情報

石巻市夜間急患センター	電話番号	0225-94-5111
	夜間診療時間	月～金：19時～22時
		土曜：18時～翌朝7時
	日曜日・祝日：18時～翌朝6時(翌日が祝日の場合は翌朝7時まで)	
宮城県子ども夜間安心コール 夜間の子どもの急な発熱・急な怪我のときの電話相談です。診療は行いません。	電話番号	プッシュ回線の固定電話・携帯電話から：#8000
		プッシュ回線以外の固定電話・PHSから：022-212-9390
	相談時間	毎日午後7時から翌朝8時まで



# 黄金人



## 富永尚之さん

(株式会社グリーンウインド黄金山牧場・観光栗園責任者)

### 縁あって笠岳山の牧場主に

秋に大勢の交流人口をもたらすスポットとなった浦谷町笠岳山にある観光栗園・黄金山牧場。その新たな若き管理人が、富永尚之さんです。

富永さんは、高校卒業後、20代前半まで民間企業に勤務しながら、海外に出ることを模索。「もともと海外ドラマなどの影響で海外に興味を持つようになり、新しい世界を求め、海外での暮らしを夢見ていました」。24歳で一念発起し、ワーキングホリデービザを取得し、オーストラリアやニュージーランドへと旅立ちました。「英語には不安がありましたが、日本人のコミュニケーションもあるのでなんと

かなると飛び出しました。実際、現地ですら困ったことはあまりありませんでした。

そのニュージーランド滞在時に、今の観光栗園・黄金山牧場につながる出会いがありました。前牧場主が羊を買い求めにニュージーランドを訪れた際に、知人を通じて通訳を依頼されました。「当時は、自分自身も現地に行つたばかりだったので、大切な通訳を担うのは難しく、お断りしましたが、今につながる」と思い起こします。

バックパッカーを4年間続け、現地での暮らしにも慣れ、永住権の取得を目指していたところ、新型コロナウイルス感染症の流行は始まり、日本に帰国せざるを得なくなりました。「羊が当たり前に

いるニュージーランドの光景に憧れ、羊飼いと暮らしていきたいと思ったのですが、残念でした」。

新型コロナウイルスの終息後に、海外に再挑戦しようと考えつつ帰国した富永さん。日本に帰国後、ニュージーランドでの出会いをきっかけに、黄金山牧場の牧場経営を手伝い始め、その後、牧場経営と観光栗園の運営を前牧場主に代わり富永さんが任せられるようになりました。

富永さんは現在、太陽光発電事業を軸に、人間にも環境にもやさしいオーガニック野菜の生産などを手掛ける株式会社グリーンシステムコーポレーションのグループ会社の株式会社グリーンウインドの社員として、笠岳山観光栗園と羊の

飼育・管理運営に携わっています。「単なる太陽光発電ではなく、耕作放棄地になる高さのある太陽光発電設備を整備し、その下でオーガニック野菜を栽培するという会社のソーラーシェアリングの方針に共感し、勤務することにしました。羊について改めて調べてみると、日本では繁殖効率や販売価格などの生産性の観点から、羊をとりまく厳しい牧場経営の現実を知りました。それでも、羊は宗教による食事の制限がなく、衣食住すべてに使用できるため、高い可能性を感じています」。富永さんは、海外に挑戦した勢いそのままに、現在飼育している130頭の羊たちとともに、さまざまな構想を練り上げています。



広報わくや

令和4年10月1日

通算807号

【編集・発行】

浦谷町 企画財政課

〒987-0192

企画班

宮城県遠田郡浦谷町字新町裏153番地2

TEL 0229-43-2112

FAX 0229-43-2693

E-mail gr\_kikaku@town.wakuyaminyagi.jp

URL http://www.town.wakuyaminyagi.jp

【印刷】

株式会社印刷所