

宅地分譲情報

市内3箇所5区画の住宅地を分譲中です。
住宅地をお探しの方はぜひご検討ください。
(詳しい資料をご希望の方は、都市計画課街路担当まで)

<静かな環境>

①長地柴宮一丁目 (1区画) 面積: 202.26㎡ (61.1坪)
価格: 13,612,098円

第1種住居地域・建ぺい率60%、容積率200%・上下水有
通学区: 長地小学校(約0.7km)、岡谷東部中学校(約0.1km)

<閑静な住宅地>

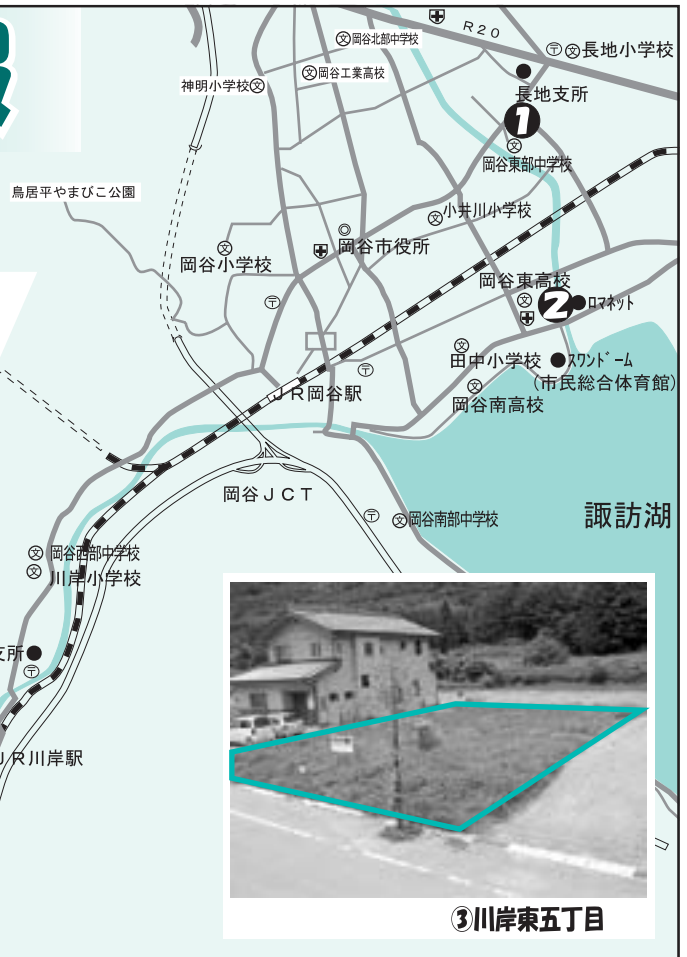
②南宮二丁目 (1区画) 面積: 176.63㎡ (53.4坪)
価格: 11,675,243円

第1種住居地域・建ぺい率60%、容積率200%・上下水有
通学区: 小井川小学校(約1.0km)、岡谷東部中学校(約1.2km)

<家庭菜園のできる住宅>

③川岸東五丁目 (3区画) 面積: 374.58㎡ (113.4坪~)
価格: 9,064,836円~

第1種住居地域・建ぺい率60%、容積率200%・上下水有
通学区: 川岸小学校(約2.8km)、岡谷西部中学校(約2.9km)



③川岸東五丁目

都市計画課 街路担当 (内線1334) FAX 23-5400
メール tkcity.okaya.nagano.jp

お問い合わせは

岡谷市病院事業職員募集

平成18年度職員追加募集

■募集職種・応募資格・募集人員

募集職種	応募資格	募集人員
看護師	看護師、助産師または准看護師の免許を有する者で、昭和36年4月2日以降に生まれた人	数名
助産師		
任期付准看護師		

※任期付職員とは、職員の育児休業の期間中、正規職員として勤めていただく制度で、処遇は正規職員と変わりません。任期が終了した場合、再度応募していただくことができます。

■採用予定日……面接試験の翌月または翌々月

■受付期間……平成19年2月28日まで随時受付しています。
午前8時30分~午後5時30分
(土・日は除く)

■受験手続き……岡谷市病院事業経営企画課までご連絡ください。
試験日程等を調整させていただきます。

■勤務場所……『市立岡谷病院』または『健康保険岡谷塩嶺病院』

※詳しくは「受験案内」がありますので、

病院事業経営企画課 (☎23-8000) までお問い合わせください。

平成19年度採用【平成19年4月1日採用予定】

■募集職種・応募資格・募集人員

募集職種	応募資格	募集人員
看護師	左記職種の免許を有する者または平成19年4月までに同免許取得見込み者で、昭和37年4月2日以降に生まれた人	数名
助産師		

■試験日……第1次試験 8月11日(金)
第2次試験 8月25日(金)

※上記日程で受験ができない方は、別途相談しますのでご連絡ください。

■試験場所……市立岡谷病院4階講堂

■受験手続き

◎申込先……岡谷市病院事業経営企画課まで

◎受付期間……8月10日(木)まで

午前8時30分~午後5時30分

(土・日は除く)

「不整脈を感じた時」

一般的に、不整脈で頻度が多いのは、上室性期外収縮、心室性期外収縮、心房細動です。

このなかで期外収縮とは、一般に、正常の心拍より少し早く打つ心臓収縮のことを言います。上室性とは心臓の上の心房から発生するもので、心室性とは逆に心臓の下の心室から発生するものです。

しかし、期外収縮の時は、心臓から拍出される血液量が正常よりも少ないので、期外収縮が連続すると血圧が低下し、ひどい時には脳を流れる血液量が減少して、失神する場合もあります。

したがって、ときどき胸がドキンとするのは、むしろ軽症で、失神するような場合が重症ということになります。

また、不整脈は、いつ、どのような時に出現するかが重要です。安静時に感じる脈の乱れは治療の必要がない場合が多く、労作時に感じる場合には治療が必要となる場合があります。

ですから、どんな感じの脈の乱れが、どんな時に出るかを知らることが大切です。ただし、どのような不整脈かは、患者さん自身は、わかりませんので、1日携帯型的心電図をつけてみるとういう検査も行います。そうすると、どんな不整脈が、いつ、どれくらい出ているかがわかります。正常の人では、一日約10万回、心臓が拍動しています。

心室性期外収縮の数は、連続していなければ10%以内は治療の必要はないと考えられています。10万回のうちの10%という1万回ですので、たまにドキンとする程度であれば、ほとんど問題ないということになります。

それから、もう一つ大切なのは、そもそも心臓の病気があるかどうかということ。そもそも心臓が悪い方に不整脈が出ている場合は、注意が必要です。一方、心臓は悪くないと言われているのに不整脈を感じるという方もいます。そういう場合には、ストレスが関

与していることが多くみられます。心臓は自律神経により支配されており、自律神経は交感神経と副交感神経に分けられます。交感神経はイライラしたり、緊張したりすると増強し、副交感神経は食事をしたり、眠ったりすると増強します。このような自律神経が過剰に増強した状態になると不整脈が増加します。この治療は、まずストレスの原因を除去することです。しかしストレスがなかなか除去することが難しい場合は、抗不安薬や睡眠薬の投与が推奨されています。

このように、不整脈だけ治すのではなく、根本的なストレスや不安感を治療するほうが理にかなっており副作用も少ないというわけです。

以上のようなことを知っていただけでも、脈の不整を感じた時も、必要以上に心配しなくても済むのではないかと思います。

(医師会)

8月の休日緊急当番医・薬局

6 (日)	酒井(内科)医院 本町2 ☎22-2121	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
13 (日)	小野(内科)医院 長地柴宮1 ☎28-2776	長地中央薬局 長地柴宮1 ☎26-2522
14 (月)	つるみね共立(内科)診療所 川岸上1 ☎22-6680	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
15 (火)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
16 (水)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-4509	御宇柴薬局 長地源2 ☎27-7056
20 (日)	小口(内科)クリニック 東銀座2 ☎24-4114	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
27 (日)	祐愛病院 南宮2 ☎23-0222	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888

※緊急時の医療問合せ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

8月の歯科医院休日当番(岡谷下諏訪歯科医師会)

6日(日)..林歯科医院(下諏訪町社・☎28-6586)
13日(日)..ララ歯科医院(中央町1・☎21-1555)
14日(月)..南信堂歯科医院(加茂町2・☎22-3341)
15日(火)..早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)
16日(水)..藤岡歯科医院(本町1・☎22-2138)
20日(日)..藤森歯科医院(本町1・☎22-1829)
27日(日)..しんえい歯科クリニック(下諏訪町西鷹野町・☎27-7500)
診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

保健センター

8月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日	該当児
3～4か月児	23日(水)	18年4月生まれ
9～10か月児	30日(水)	17年10月生まれ

- ▷ 受付...午後1時～1時40分
- ▷ 持ち物...母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■BCG接種

期日	該当児
21日(月)	18年4月生まれ

- ▷ 受付...午後1時30分～2時20分
- ▷ 持ち物...母子手帳(忘れた場合は予防接種ができません) 予診票

■パパ・ママ教室(参加目安-妊娠5～7か月位)

<3回目>

- ▷ 日時...18日(金)午後7時～8時30分
- ▷ 内容...妊婦体験、ベビーマッサージ
- ▷ 持ち物...母子手帳、筆記用具、テキスト(初回参加者は当日お渡しします)

■すくすく学級<離乳食の教室>(中期)

- ▷ 日時...25日(金)午前9時50分集合
- ▷ 該当児...平成18年3月～4月生まれ
- ▷ 持ち物...母子手帳、タオル

■歯科相談

- ▷ 日時...28日(月)午前10時～正午
- 予約制となりますので事前にご連絡ください

■食生活・栄養相談

- ▷ 日時...28日(月)午前10時～正午
- 予約制となりますので事前にご連絡ください
- 予約専用電話☎23-6141

まちの保健室

- ◇ロマネット(健康相談・血圧測定)
日時...18日(金)午後1時～3時30分
場所...2階休憩室
- ◇諏訪湖ハイツ(健康相談・血圧測定)
日時...28日(月)午前10時～正午
場所...1階ロビー

平成18年度 緑内障検診のお知らせ

健康推進課 保健予防担当
(内線1183)

7月から「緑内障検診」が始まっています。6月中に対象者全員へお知らせと受診券を送付してありますので、受診を希望される方は忘れずに受診しましょう！！

(対象となる方で通知の届いていない方は、早めに担当課までご連絡ください)

【対象者】今年度中に40、45、50、55、60、65歳になられる市民

【実施期間】7、8月…今年度中に40、50、60歳になられる方

9、10月…今年度中に45、55、65歳になられる方

【検診内容】問診、精密眼圧検査、視神経乳頭検査(眼底検査)、細隙灯顕微鏡検査さいげきとうけん びきょうけんさ

【実施方法】市内指定医療機関の中から受診医療機関を選択し、予約制で実施
指定医療機関/市立岡谷病院(眼科)、林眼科医院、春山眼科医院

【一部負担金】700円

※次のいずれかに該当する方は無料で受診可能となります。申請方法等は、送付したお知らせをご覧ください。

- ①生活保護世帯に属する方
- ②市民税非課税世帯に属する方
- ③65歳で老人保健受給者証をお持ちの方

街頭献血のお知らせ

～みなさんのご協力をお願いします～

日時 8月12日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時30分

会場 アピタ岡谷店 東側(立体駐車場側)出入口

※献血手帳をお持ちの方は、会場へお持ちください