

くも膜下出血(脳動脈瘤破裂)について

3月11日、レスリングの吉田沙保里選手の父親 栄勝さん(61歳)が、くも膜下出血にて急死…という報道が駆け巡りました。このことに伴い、くも膜下出血についても、いろいろな報道がなされました。「くも膜下出血の原因は高血圧である」…などと決定的確でない報道もありましたので、今回はくも膜下出血について書いてみようと思います。

脳は豆腐のような、もろくて弱い臓器ですから、壊れないように水に浮かべておく必要があります。そのため髄液に浮かんでいます。脳を覆う3層の髄膜のうち、2層目のクモ膜と3層目の軟膜の間の空間「クモ膜下腔」には、髄液が満たされています。髄液に浮くことにより、脳は振動、衝撃などにも耐えられています。このくも膜下腔に出血が生じ、脳脊髄液中に血液が混入した状態を「くも膜下出血」といいます。全脳卒中の8%を占め、突然死の6.6%がこれに該当するといわれます。50歳から60歳で好発し、男性より女性が2倍多いとされます。

くも膜下出血の原因のほとんどは、脳動脈瘤の破裂(約80%)によるもので、そのほかに脳動脈奇形からの出血、頭部外傷時のくも膜下出血などがあります。ここでは、原因のほとんどを占める、動脈瘤破裂によるくも膜下出血について述べます。

MRA (Magnetic Resonance Angiography) で未破裂脳動脈瘤の発見が可能です。日本国内の報告では、成人の4~6%に未破裂脳動脈瘤が発見されるといわれています。これが破裂すると、くも膜下出血になるわけです。症状は、突然始まる強い持続的な頭痛です。吐き気、嘔吐を伴うことが多いです。出血の程度で、心肺停止に至るものから、軽度の持続的な頭痛まで、症状に重症度の差異があります。少量のくも膜下出血ですと、頭痛が突然出現し、持続しますが、4~5日で治ってしまいます。ところが、その数日後に大きな発作を起こす例が少なくありません。突然に出現した持続する頭痛は、早めに専門医を受診することが再出血を防ぐために重要です。

診断は、問診、神経学的検査、頭部CTにより見逃されることがあります。突然の持続する頭痛は、くも膜下出血の可能性を常に考え、必要なら腰椎穿刺による検査も行います。治療は動脈瘤の頸部をクリップで留める、クリッピングの手術、血管内手術(カテーテルで動脈瘤内にプラチナコイルを充填する)を行います。

くも膜下出血は、突然死の原因となる怖い病気です。少量出血の場合は、見逃される可能性があります。突然の持続的頭痛がおきた場合は、専門医の診察を早めに行うことが必要です。(医師会)

血管を守ろうプロジェクト第1弾 ~生活習慣を見直し、「健康寿命の延伸」をめざそう~

岡谷市健康づくり講演会 高血圧の病態と大切な予防と治療 ~健康で長生きのために~

高血圧の人が、約4人に1人の岡谷。高血圧は、心疾患、認知症、脳血管疾患、慢性腎臓病などの重篤な疾患の原因にもなります。この講演会で、高血圧の正しい知識を学び、予防に努め、健康で長生きができるように、健康市民のまち、岡谷市をめざしましょう。

日時…5月31日(土) 午後1時30分~3時30分(午後1時開場)
場所…カノラホール 小ホール
講師…信州大学医学部付属病院 循環器内科 伊澤 淳医師
主催…岡谷市 共催…岡谷市保健委員連合会
※健康に関わる展示コーナーあり
(午後1時~4時)



参加無料
事前申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1184)

特殊詐欺 こうしておけば だまされない! 犯人は、携帯電話(番号非通知)で仕掛ける!

留守番電話やナンバーディスプレイで犯人からの電話を遮断しましょう!

①留守番電話に設定 ②ナンバーディスプレイ機能付きの電話機で、番号非通知を着信拒否
→ご家族が設置・設定を! 電話会社へ相談・申し込みを!

問合せ●岡谷警察署
☎23-0110

インフォメーション ● 岡谷市役所 電話 23-4811・ファックス 23-5022 (広報直通) E-mail johno@city.okaya.lg.jp

募集

男女共同参画 平成26年度 「おかや市民のつどい」 実行委員募集

市は、「おかや市民のつどい」へ11月29日(土)の開催にあたり、企画・運営を行なう実行委員を募集します。

応募資格：男女共同参画に関心がある市内在住・在勤・在学の人(団体やグループでの参加も可)

募集人員：20名程度

申込み：5月16日(金)までに、電話で企画課男女共同参画担当へご連絡ください。

問合せ ● 企画課(内線1528)

男女共同参画審議会委員募集

男女共同参画に関する基本的かつ重要な事項の調査審議をする「岡谷市男女共同参画審議会」の委員を募集します。

応募資格：市内在住で、男女共同参画の取り組みに意欲があり、ほかの審議会などの委員になっていない人

募集人員：3名程度

任期：2年(6月3日～平成28年6月2日)

応募方法：任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ「私の考える男女共同参画社会」をテーマにレポート(800字程度)を添えて提出してください。

応募締切：5月16日(金) 必着

応募先：企画課男女共同参画担当まで持参、郵送、Eメールにて受付。
kakaku@city.okaya.lg.jp

問合せ ● 企画課(内線1528)

都市計画審議会委員募集

市の都市計画について審議する「岡谷市都市計画審議会」の委員を募集します。都市計画審議会とは、都市計画に関する事項について、法の規定に基づき、計画案を調査審議する機関です。

応募資格：市内在住の20歳以上の人で、ほかの審議会などの委員になっていない人

募集人員：2名以内(任期2年)

応募方法：任意用紙に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記のうえ、「岡谷市のまちづくりについて」をテーマにレポート(800字程度)を添えて提出してください。

応募締切：5月15日(木) 必着

応募先：都市計画課計画担当まで持参、郵送、Eメールにて受付。
toshikei@city.okaya.lg.jp

問合せ ● 都市計画課(内線1332)

おかやマナビスタッフ募集

市では、教えたい人と学びたい人を結びつける、新しい生涯学習人材バンク制度、「おかやマナビスタッフ」をスタートさせました。

この制度は、さまざまな知識・経験・技能を持つている人や、ボランティアとして地域で活動をしたい人に申請してもらい、生涯学習課で管理・調整をすることで、名簿の開示がなく、気軽に登録できるものとなっています。

登録は、市ホームページ、電話、生涯学習課窓口でできます。多くの市民のみなさんに登録いただき、生涯学習を通じて、いきいきと活動の場を広げていきましょう。

問合せ ● 生涯学習課(内線1231)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分)：

5月18日(日) 小学校：午後7時～
中学校：午後8時～

場所：市民総合体育館第1会議室
※学校体育施設を使用する場合は、

事前に登録が必要です。詳細はスポーツ振興課まで。

問合せ ● スポーツ振興課

☎2278804

各種スポーツ教室

申込み：市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可)。受講料は、小中学生1000円、高校生以上2000円。定員になり次第締め切ります。

※受講料のほかに任意で保険料(小中学生820円・高校生以上1870円)がかかります。

◎ 一般ゴルフ教室

期間：5月14日～7月16日
毎水曜日 計10回
対象：市内に在住・在勤の高校生以上の人

時間：午後7時～9時
場所：みどり湖ゴルフセンター
定員：22名(先着)

受付開始：5月1日(木)～

◎ 柔道教室

期間：6月2日(月)～25日(水)
毎週月・水曜日 計8回
対象：市内に在住・在勤の小学1年生～一般の人

時間…午後7時～9時
場所…市民総合体育館柔道場
定員…40名(先着)
受付開始…5月2日(金)～

◎ママスポ広場 ※託児あり
(エアロビック教室)

期間…6月10日～8月5日
毎週火曜日(全8回)

対象…市内在住・在勤で1～4歳児を
育児中の人

時間…午前10時30分～正午
(託児…午前10時15分～午後0時15分)

場所…市民総合体育館2B会議室
定員…20名

以上問合せ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎2218850
(平日午前9時～午後5時)

やまびこ春風マレットゴルフ大会

さわやかなやまびこ公園で、マレットゴルフを楽しみましょう。一般財団法人日本マレットゴルフ協会競技規則および当会場ローカルルールにより、36ホール、パー144ストロークプレーで競技。表彰は男女別で、優勝から6位までに豪華商品のほか、ホールインワン賞、とび賞、特別賞、参加賞などがあります。

日時…5月29日(木) ※小雨決行

午前8時～8時30分受付(中央ひろば)
午前8時35分～開会式

場所…鳥居平やまびこ公園マレットゴルフコース

参加資格…岡谷市と諏訪地域の高校生以上の人

参加料…1人500円(当日受付で集金)
申込み締切…5月26日(月)

「本番のコースで大会に備えませんか？」
大会参加者は、1人1500円で練習

OK！受付にお申し出ください。
申込み・問合せ●

やまびこ公園管理事務所

☎2216313

第42回 諏訪地区障害者

スポーツ大会参加者募集

スポーツを楽しむことで障害のある人の社会参加を促進し、また住民の障害に対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

期日…5月31日(土)

会場…茅野市運動公園陸上競技場ほか
参加資格…市内在住の障害のある人

種目…陸上競技・ゲートボール・マレットゴルフ・卓球・サウンドテーパーニス・ソフトバレーボール・ニョースポーツほか

応募締め切り…5月9日(金)
問合せ・申込み●

社会福祉課(内線1256)

おしらせ

諏訪湖および河川一斉清掃

心のふるさとでもある「諏訪湖」を美

しくするための「諏訪湖および河川一斉清掃」を行います。

期日…5月25日(日)
時間…午前6時～(1時間程度)

清掃内容…一般ごみ・空き缶・ペットボトルの回収など

※団体などで新たに参加を希望する場合は、環境課までご連絡ください。

問合せ●環境課(内線1448)

人権擁護委員に

「お気軽に相談を」

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権に関する日頃の悩みことは、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

●「いじめ」「不登校」「虐待」など子どもにかかわる問題

●「セクハラ」「ストーカー」「DV」などにかかわる問題

●「親子・親戚」「近隣」などの問題
※相談は無料で秘密は守られます。

人権擁護委員(敬称略)

笠原 智子・矢崎よし子・濱 勉

小口 浩義・田子まゆみ・清水美代子

林 幸夫

問合せ●社会福祉課(内線1252)

長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

そのほかの相談先…

●みんなの人権110番

☎5700003-110

●子どもの人権110番

☎0120-0007-110

●女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

●長野地方事務局人権擁護課

☎026-235-6634

「特設人権相談所」開設

日時…6月2日(月) 午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイッ

※予約は不要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

岡谷市清掃工場は、諏訪湖周グリーンセンター建設のため、昨年10月末で閉場となりました。現在設置している「仮設ごみ預り所」へは、指定袋に入ったごみに限り持ち込むことができます。

詳しくは、各家庭に配布された「家庭ごみ収集カレンダー」の裏面をご覧ください。

問合せ●環境課(内線1448)

5月の諏訪湖ハイツ

♥東日本大震災復興チャリティー 大浴場半額デー

5月5日(月・祝)こどもの日は、大浴場入浴料が通常料金の半額です。当日の入浴料全額を復興支援金として中央共同募金会へ寄付します。チャリティー入浴にぜひご協力ください。

♥ロビー展示

●楽写集団 写真展

期間…5月1日(木)～15日(木)

●水墨画・押し花絵

期間…5月16日(金)～30日(金)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●史和会(箏曲演奏)

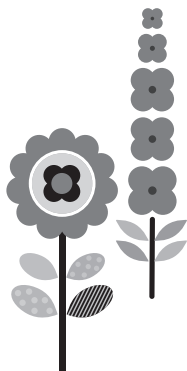
日時…5月18日(日) 午後1時～2時

●岡谷オカリナの会(世界めぐりの歌)

日時…5月24日(土) 午後1時～2時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

出演希望者は、フロントまでお気軽にご相談ください。



♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(芝庭)

出店多数!リユース品(衣類・日用雑貨・玩具・骨董品・農産物・手作り品など)がバラエティ豊かに大集合!
今月の開催日時…5月25日(日) 午前9時30分～午後4時

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

家族福祉風呂

車椅子の人も温泉を利用できます。一日4組限定、90分間、予約制です。ご予約、ご相談はフロントまでどうぞ。

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

人気あり!リピーターが増えています。ぜひご利用ください。身体の衰えを感じる人、衰えることなく現状を維持したいと考えている人。そんな人のための運動教室です。優しく、のんびり身体を動かしてみませんか。

●いきいき運動教室「実践! タオル体操」

日時…5月13日(火) 午後7時～8時

♥ランニングステーション

ランニングやウォーキングの季節がやってきました。諏訪湖周辺での運動やランニングの着替えにご利用ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

ロマネット <施設・イベント紹介>

♨ローマ風呂「美肌の湯」

温泉ソムリエ 北原美鈴さんに聞きました。



ロマネットの温泉は、ph8.3の弱アルカリ性温泉です。このph値は「美肌効果の湯」ということを示しています。詳しくは館内の温泉分析書をご覧ください。

もし弱酸性の温泉ならば、殺菌効果に優れていて皮膚病などに効果がある、というように温泉によって、ph値も、その効果も異なります。自分に合う湯をさがしてみたり、効果を満喫するのも温泉の楽しみですね。

♨今月のイベント

●また来てね!! 再会キャンペーン

期間…5月1日(木)～20日(火)

期間中の来館者に、入浴補助クーポンをプレゼント

●キッズわくわく温水プール

日時…5月5日(月・祝)・18日(日)
午前10時～午後6時

浮き輪や水遊びグッズの持ち込みOKです! プールご利用の子どもさん(小学生以下)には、お菓子のつかみ取りもあります。



●ロマネットの日(お客様サービスデー)

期日…5月16日(金)

●ロマネット ロビーフリマ

日時…5月18日(日) 午前8時30分～

衣類、雑貨など格安にて販売!!早い者勝ち!!



※5月6日(火・振休)…通常営業、7日(水)…朝風呂休館

午前11時30分から営業、20日(火)…通常営業

※21日(水)から約2か月、浴室天井工事のため全館休館します。ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

岡谷市子育て支援サイト
子育て支援メールマガジン

げんきっずおかや

<http://www.city.okaya.lg.jp/kosodate/>

子育てに関する、お知らせ・行事案内・手続きなど、パソコンや携帯電話に月2回配信。

まずは利用登録!

.....

今すぐアクセス▶▶

.....



問合せ●子ども課(内線1264)