

健康ひとロメモ

No.451

リウマチ性多発筋痛症

みなさんは、リウマチ性多発筋痛症という病気をご存じですか。

リウマチという名前が使われていますが、関節リウマチとは違う病気です。一般的に、50歳以上、特に60歳以上の高齢者に起こる原因不明の慢性炎症性の病気です。体幹に近い部分の関節や筋肉の痛みがおもな症状です。上腕や肩、首などが激しく痛み、消炎鎮痛剤を服用しても治らない場合は、リウマチ性多発筋痛症の疑いがあります。

原因は何か

はっきりした原因はわかっていません。この病気は、肩や膝などの関節を包む「滑膜」の炎症によって引き起こされますが、免疫の異常が関与していることがわかっていて、膠原病のひとつとされています。

現在、国内の患者数は10万人当たり1.5人で、男女比は1対2と、やや女性に多いといわれています。

症状の現れ方

体幹に近い部分、すなわち首の後ろから肩、上腕、腰から臀部、大腿部などの痛みやこわばりが2週間以上続きます。それ以外に、微熱、全身のだるさ、食欲低下、体重減少な

どがみられることもあります。関節リウマチのように、関節が腫れることはありません。また、筋力が低下することもありません。なお、20%前後の患者さんに、「側頭動脈炎」という病気が併発することが知られています。このため、こめかみの痛みや視力障害のある場合は、注意が必要です。

検査と診断

この病気の診断を確定する特有の検査はありません。体の炎症反応として、赤沈やCRPが上昇し、白血球数や血小板の増加がみられることもあります。関節リウマチに認められるリウマトイド因子は陰性です。特徴となる症状や検査所見などを組み合わせた診断基準が、診断の手助けになります。

治療の方法

ステロイド治療がよく効きます。ただし、この病気は再発しやすく、ステロイドの服用が長期になることもあり、副作用である骨粗鬆症などの対策が必要になる場合があります。

50歳以上で、特にケガなどではないのに、肩や首の痛みが1か月近く続くような場合は、一度専門医を受診してみてください。(医師会)

5月31日は世界禁煙デーです!

●COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか!? 原因の90%は、たばこの煙です!!

COPDとは、空気の通り道である気管や肺の組織が壊れて、徐々に呼吸機能が低下していく「慢性閉塞性肺疾患」のことで、かつては「慢性気管支炎」「肺気腫」と呼ばれていた肺の生活習慣病です。患者の90%以上が喫煙者か喫煙歴のある人です。有害物質を多く含むたばこの煙を吸い続けることで、気道に慢性的な炎症が起こり、COPDが引き起こされます。

COPDは命に関わる病気。重症化すると、呼吸不全や心不全を起こし、日常的に酸素呼吸器が必要になります。

禁煙で予防! 早期発見&治療で症状が改善できます。

●今からでも遅くない!!

たばこをやめるとこんなにいいことが!!

- 1分後...たばこのダメージから回復しようとする機能が働き始める
- 20分後...血圧が下がる
- 8時間後...血液中の酸素が正常値まで増える
- 24時間後...心臓発作の危険が減る
- 48時間後...においと味の感覚が高まる
- 9か月後...せきや静脈うっ血、全身倦怠、呼吸促進が改善される
- 5年後...禁煙後5~15年で脳卒中のリスクが、非喫煙者と同程度まで減る



(出典) American Lung Association

COPDチェック

40歳以上で、喫煙歴のあるみなさん、確認しましょう! こんな症状があつたら呼吸機能検査を!

- ◆階段の上り下りで息切れがする。
- ◆せきやたんが出る。
- ◆風邪をひきやすく、治りにくい。
- ◆呼吸のたびにゼーゼー、ヒューヒューがある。



●禁煙について考えてみませんか?

医師のサポートを受けながら禁煙することができます。

禁煙治療に保険が使える市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
市立岡谷病院	本町4-11-33	23-8000
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
山崎医院	東銀座1-8-19	22-3287
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

平成27年3月現在：日本禁煙学会ホームページより

問合せ●健康推進課(内線1185)

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

「おかや市民のつどい」 実行委員募集

市は、男女共同参画「おかや市民のつどい」(12月5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。楽しい企画と一緒に取り組みましょう。

応募資格…男女共同参画に関心がある人(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18日(月)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)

介護相談専門員募集

市は、介護サービスを提供する事業所(施設)に、「岡谷市介護相談専門員」を派遣しています。介護相談専門員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を月2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉(介護保険)に関心と熱意を持ち、活動に協力してくださるみなさん、ご

応募ください。詳しくはお問い合わせください。
募集期間…5月1日(金)～18日(月)
問合せ ●介護福祉課(内線1283)

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(6月分) :

5月17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 ●市民総合体育館

☎22-8800

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20日(水)～7月22日(水)
毎週水曜日 計10回

対象…市内に在住・在勤・在学の高校生以上の人

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(金)～

※ボール代は、毎回個人ごと精算

◎柔道教室

期間…6月1日(月)～24日(水)

毎週月・水曜日 計8回

対象…市内に在住・在勤・在学の小学1年生以上の人

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1日(金)～

◎ママスポ広場 ※託児あり (エアロビック教室)

期間…6月2日(火)～7月21日(火)
毎週火曜日 計8回

対象…市内に在住・在勤で1～4歳児を育児中の人

時間…午前10時30分～正午

場所…市民総合体育館2B会議室

定員…20名(先着)

受付開始…5月2日(土)～

以上問合せ ●市民総合体育館内

(公財)岡谷市体育協会 ☎22-8850

(平日午前9時～午後5時)

第43回 諏訪地区障がい者 スポーツ大会参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進し、また住民の障がい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30日(土)

会場…茅野市運動公園陸上競技場ほか

参加資格…市内在住の障がいのある人

種目…陸上競技・ゲートボール・マレットゴルフ・卓球・サウンドテーパーテニス・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7日(木)

申込み・問合せ ●

社会福祉課(内線1256)

おしらせ

5月12日は

「民生委員・児童委員の日」

大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したこと由来します。

民生委員・児童委員とは

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。任期は3年。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

ご相談ください

乳幼児から高齢者まで、誰もが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごとや心配ごとなどに幅広く対応します。相談内容は、法で秘密として守られますので、安心してご相談ください。

申込み・問合せ

社会福祉課(内線1252)

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。人権に関する口頃の悩みごとは、ひとりで悩まずに、「ご相談ください」。

●「いじめ」「虐待」などの問題

●「セクハラ」「ストーカー」「男女差別」

「DV」などの問題

●「家庭内」「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)

- 濱 勉・矢崎よし子・笠原智子・小口浩義・清水美代子・林 幸夫・小口好子

問合せ●社会福祉課(内線1251)

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

☎0570-0003-1110

●子どもの人権110番

☎0120-0007-1110

●女性の人権ホットライン

☎0570-0070-8110

●長野地方事務局人権擁護課

☎026-2335-6634

「特設人権相談所」開設

日時：6月3日(水)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

アリの発生に注意しましょう

羽アリが飛び出して、初めてアリの被害に気づく…シロアリやトビイロケアリは、4～6月ごろ巣をつくるため、これからの季節によく発見されます。風呂場や台所などの水まわりをチェックし、早期発見。被害の拡大を防ぐため、各家庭で早期に駆除しましょう。

アリの種類

●シロアリ

体長は4mmから6.5mmで、木材や紙類などに被害を与えます。

●トビイロケアリ

体長は2.5mmから3.5mmで、植物につくアブラムシの甘露を好む。家の柱などにも巣を作り腐朽を進行させます。

予防対策

- 湿ったところを好むので、床下や土台などの風通しをよくする。
- 廃材などを放置しない。
- 外壁の穴やすき間をコーキング剤などでふさぎ、アリが侵入しないようにする。

駆除について

薬剤での駆除が確実です。

薬剤を使用するときの注意

薬剤の使用説明書をよく読み、隣接する住民や土地の所有者らに事前周知を行ったうえで、薬剤が飛散しないように実施してください。風の強さや向きを考慮し、人や動物、農作物、洗濯物などにかからないよう十分注意してください。

問合せ●市民生活課(内線1166)

6月1日～7日は

「エイズ予防ウィーク」in NAGANO

諏訪保健所で実施しているHIV検査(エイズ検査)の検査日を拡大します。検査は、匿名・無料で受けることができます。

検査項目：HIV、梅毒

定例検査日…

毎週水曜日(午前9時～11時)

第2水曜日(午後4時～7時)

拡大検査日：6月3日(水)午後4時

～7時

対象：感染の不安のある人

申込み…前日までに電話にて予約

場所…諏訪保健所(諏訪合同庁舎2階)
備考…5CCの採血をします。結果は1

時間後にお伝えします。

※血液中の抗体を調べる検査です。不安な接触から3か月経過している必要があります。

申込み・問合せ●諏訪保健所

☎571-5656(エイズ専用ダイヤル)

やまびこ公園 5月のイベント

●第1回やまびこ草木染め教室

日時：5月8日(金)午前9時30分～午後3時

場所：やまびこ公園中央ひろば休憩所

参加費：1000円(材料費別途…)

ストール1枚800円～)

持ち物：エプロン、厚めのゴム手袋、

昼食

●第1回夜景コンサート

『ふたりdeピアノ』

日時：5月23日(土)6時30分開演

※詳しくは、25ページのカララホール情報をご覧ください。

●やまびこ春風マレットゴルフ大会

日時：5月27日(水)午前8時～8時30分受付

場所：やまびこ公園マレットゴルフコース

参加費：500円

参加資格：岡谷市民ほか諏訪地域の一般男女(高校生以上)

申込み・問合せ●やまびこ公園管理事務所

☎2216313

5月の諏訪湖ハイツ

♥ロビー展示

- 楽写集団(写真展示) 5月1日(金)～15日(金)
- 秋山治郎(毛筆・ペン字の書展)
5月16日(土)～31日(日)

♥ロビーコンサート・パフォーマンス

- 岡谷オカリナの会(オカリナ・春物語)
日時…5月9日(土) 午後1時～2時30分
- サウススイングオーケストラ「ジャズビッグバンド演奏会」
日時…5月30日(土) 午後7時30分～

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

♥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(火・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。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

♥親水池オープン

子どもたちお待ちかねの親水池が、4月末にオープンしました。ご家族そろってお出かけください。

♥「ハイツ」フリーマーケット 第2回開催

お好み、お買い得の商品をたくさんご用意しています。お出かけください。

日時…5月31日(日) 午前9時～午後4時ごろ

場所…諏訪湖側芝庭

♥諏訪湖ハイツ温泉紹介

温泉リハビリ施設(歩行プール&機能訓練室)

●温泉リハビリ友の会 会員募集中

仲間と一緒に「健康づくり」をしませんか? 身体の衰えを感じている人、衰えることなく現状を維持したい人。そんなみなさんの運動教室です。90歳の女性も元気で運動…仲間が増えています。

♥ヘルストロン(10台設置)

頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘にお悩みのみなさん、ご利用ください。身体をスッポリ包み込む交流電界が、血流をよくします。温泉との相乗効果をお試しください。

ロマネット 20周年イベント〈お得な新サービスがいっぱい!!〉



●毎月26日はみんなにうれしい「風呂の日」

- 朝風呂 大人 270円→200円
小人 170円→100円
- 午前10時以降 大人 530円→400円
小人 270円→170円



●毎週金曜日は「シニアデー」

65才以上のみなさんの優待日
朝風呂 270円→220円 10時以降 530円→430円

そのほか、毎週月曜日の「マンデー」(男性優待)、毎週水曜日の「レディスデー」(女性優待)、毎週木曜日のモーニングスパなど、お得なサービスでお待ちしています!

問合せ●ロマネット ☎27-6080

★家族割り

子ども(3才～小学生まで)連れの親子に、次回の子どもさんの入浴が無料になる家族割引券を差し上げます。
※有効期限は来館時より2か月

★グループ(団体)割り

子育てグループや各種サークルなどの団体に、『ロマネット開設20周年記念団体割引券』を発行。3名以上での来館時に、割引券の提示で入浴料を100円ずつ割引します。団体割引券はロマネット、ウェルワーク諏訪湖、岡谷市民総合体育館などで配布中。

★スタンプカードができました 3月より導入、好評です。

●5月5日(火・祝)は通常営業します。5月7日(木)は全館清掃のため、5日の振替休館となります。

親子で学ぶ水の循環バスツアー「水の探検隊」

岡谷市の水道施設見学を予定しています。日常何気なく使っている水道の水はどこから来るのか、どうやって作られているのか?

利き水などのイベントも交え、岡谷の安全でおいしい水を、親子で楽しみながら再発見する毎年好評のバスツアーです。動きやすい服装と、はき慣れたくつでご参加ください。

日時…6月13日(土) ①午前9時～正午・②午後1時～4時 ※小雨決行
場所…岡谷市役所 集合・解散

内容…市役所⇒小井川浄水場ほか「利き水」開催

対象…小学生と保護者 定員…①・②とも各20名(親子10組)

申込み…5月18日(月)～29日(金)(定員になり次第締め切り)

参加無料

問合せ●水道課(内線1411)