

## 子宮内膜症の切らない治療法

子宮内膜症とは、本来の子宮内以外に内膜が生着し、生理のたびにそこで出血する病気で、生理痛が強くなったり出血量が増えるのがおもな症状となります。40歳代に発生のピークがありますが、20歳代を含め若い世代にも病気が発生します。当然ながら閉経すると病気は治つてしまいます。

ごく軽い場合は、鎮痛剤などで対応しますが、卵巣に血が貯まるチョコレート嚢胞を形成するものや、子宮が肥大して症状が強いもの（子宮腺筋症）などは、手術が必要とされてきました。しかし、近年では、術後に病変がばらまかれたように広範囲におよんだり、若年層に再発が認められることから、なるべく手術以外の方法で、閉経まで治療していくことが主流となりつつあります。

内膜症は、女性ホルモンの一種エストロゲン（卵胞ホルモン）をエサにして育ちますので、治療はホルモン系の療法になります。

第一には低容量避妊薬が用いられます。避妊薬には、身体のなかの女性ホルモンを低下させることによって、生理痛を軽くしたり、内膜症の

発育をある程度抑える「よい副作用」があるのです。比較的手軽に長期投与できるメリットがあります。重要なのは、血栓症の危険への留意です。エストロゲンには、血栓症を起こしやすくする働きがあるため、少量であっても、人工的なエストロゲンによる副作用を見過ごすことはできません。喫煙者や糖尿病患者などは投与が不適當であるほか、40歳以上の場合にも注意が必要です。

第二には女性ホルモン自体を完全に抑えるGn-RHアナログ療法があります。これはホルモンを抑えることによつて閉経と同じ効果を期待するもので、更年期障害のような副作用を伴うものの、効果は際立って明確です。しかし骨粗鬆症のリスクなどから投与期間が6か月までとされています。手術までのつなぎとして用いられたり、期間をあけて繰り返し使うなどされます。

近年の主流は、第三のプロゲステロン（黄体ホルモン）製剤です。プロゲステロンも女性ホルモンですが、エストロゲンと逆の働きをするといつていいかと思えます。エストロゲンの働きを抑え、内膜症の発育を抑制するのです。ジェノゲスト（商品名ディナ

ゲスト）という薬剤は、副作用も少なく長期にわたつて投与できるといふ便利さがあり、避妊薬の危険が高まる40歳代以上によく使われます。症状の緩和はもちろん、内膜症の発症の抑制効果もあるようです。副作用として、かなりの頻度で不正出血が認められます。また、だるさや吐き気など、生理前や妊娠中にありがちな症状が出る場合もあります。不正出血については、Gn-RHアナログ療法で無月経にしてから切り替えた工

夫で減らせるとされます。黄体ホルモン療法では、避妊リングから少しづつしみ出させる治療法（レボノルゲストレル放出システム、商品名ミレーナ）もあり、一度挿入してしまえば5年間ほど効果が持続すると、ディナゲストに比べて安価にすむというメリットがあるので、子どもさんがいる女性にはよいかも知れません。

このような多彩なホルモン療法のほかで、手術しない潮流になりつつありますが、これらの治療は、選び方が難しいですし、どうしても手術が必要な例もあります。かかりつけの産婦人科と十分相談して、治療法を決めていきましよう。（医師会）

### 〈血管を守ろう! プロジェクト〉健康づくり栄養講演会 知って納得! これならできる!! 体にやさしい食生活のヒケツ

命に関わる病気を未然に防ぎ、みなさんの健康でいきいきと暮らせる期間(=健康寿命)の延伸をめざして、市は「血管を守ろう! プロジェクト」を進めています。すぐにでも実践できる食生活改善のポイントを楽しく学びましよう!

参加無料  
事前申込み不要

問合せ●健康推進課(内線1181)

日時…8月9日(日) 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…神奈川県立保健福祉大学教授 鈴木志保子さん

管理栄養士・公認スポーツ栄養士。北京五輪でメダルを獲得した、日本女子ソフトボールチームを食の面から支えるなど、トップアスリートの栄養サポートから、成人のメタボリックシンドローム改善まで、幅広く活躍中。



主催…岡谷市

共催…岡谷市食生活改善推進協議会・岡谷市保健委員連合会

●食育展示・栄養相談コーナー開設(午後1時～4時)

市内の保育園・学校・地域で取り組む食育の展示や、栄養士による相談コーナーがあります。お気軽にお立ち寄りください。

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

### 「夢・アートフェスタながの」 出展作品募集

障がい者の文化芸術活動への理解を深め、社会参加の促進を図るために「夢・アートフェスタながの」(第18回長野県障がい者文化芸術祭)が開催されます。日ごろの活動の成果を多くの人に見てもらいたい絶好の機会です。

展示期間：9月19日(土)・20日(日)  
展示場所：県障がい者福祉センター(長野市)

応募資格：県内在住の障がいのある人  
応募規定：平成26年8月以降の制作で、絵画、手芸、工芸、書道、写真部門で1人1点。なお、作品の規格などの制約もあります。詳しくはお問い合わせください。  
応募締切り：8月7日(金)  
※応募用紙は社会福祉課窓口にあります。  
問合せ ● 社会福祉課(内線1256)

### 秋の「家庭犬しつけ方教室」 参加者募集

日程(全7回)  
第1回(学科)：9月6日(日)

午後1時30分～3時30分  
場所：諏訪合同庁舎講堂  
第2～7回(実技)：9月13日～10月18日の毎週日曜日  
午後1時30分～3時30分  
場所：諏訪合同庁舎駐車場

対象：登録、法定ワフチンを済ませた犬(犬種を問わず)と飼い主。

参加費：申込み金2000円、テキスト代500円、動物愛護会費(年会費)1000円、首輪・リードのない場合は別途実費

定員：約30組(先着順で締切)  
申込み：電話またはハガキで受付。  
電話：☎23-5998(内田宅)

宛先：〒392-8601 諏訪市上川1-1644-10 諏訪保健福祉事務所 所内動物愛護会諏訪支部事務局  
記入事項：①住所・氏名 ②電話番号 ③犬の名前 ④犬種 ⑤犬の年齢 ⑥犬の性別 ⑦犬の特徴(性格など)  
申込み期限：8月28日(金)  
問合せ ● 動物愛護会諏訪支部しつけ方部会 ☎23-5998(内田)

### 自衛官・各種学生募集

募集種目と受験資格：次に該当する男女(日本国籍のある人)  
● 一般曹候補生・自衛官候補生：18歳～27歳未満

● 航空学生：高卒21歳未満(高卒見込みを含む)

● 防衛大学校・防衛医科大学校医学科・看護学科(自衛官コース)：高卒21歳未満(高卒見込みを含む)

試験内容：筆記試験・口述試験・身体検査(適性検査含む)

募集期間・申込み：自衛隊諏訪地域事務所にお問い合わせください。

問合せ ● 自衛隊諏訪地域事務所(茅野市商工会館ビル1階) ☎8216785

## スポーツ

### 学校体育施設予約調整会議

日時(9月分)：

8月16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

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

録通し ● 市民総合体育館

☎2218800

### 営業時間のご案内

市民総合体育館・市宮庭球場・市民水泳プールの8月15日(土)の営業は、午後4時までとなります。

問合せ ● 市民総合体育館 ☎2218800

### 第45回市民登山参加者募集

期日：8月29日(土) ※雨天中止

目的地：西岳(八ヶ岳2398m)

集合：カノラホール前に午前5時30分(6時出発)

資格：市内在住・在勤の人(小・中学生は保護者同伴)

会費：大人5000円・中学生以下2500円

※申込み時に2000円を現金、残りは8月20日(木)の説明会に持参。

申込期間：8月1日(土)～19日(水)の午後5時まで

定員：25名

申込み：市民総合体育館窓口

問合せ ● 岡谷市山岳協会 ☎23-7722(三沢悦郎)

### 各種スポーツ教室

#### ◎女性ヨガ教室(癒しのヨガ)

期間：9月1日～10月27日 毎回火曜日(全8回)

時間：午後7時30分～9時

対象：市内在住・在勤の高校生以上の女性

場所：市民総合体育館2B会議室

定員：20名(先着順)

受付開始：8月1日(土)～

◎ママスポーツ広場(テニス教室)  
(託児あり)

期間…8月28日～10月16日 毎週金曜日(全8回)

時間…午前10時～正午

対象…市内在住・在勤で1～4歳児を育児中の入

場所…市営庭球場

定員…20名(先着順)

受付開始…8月1日(土)～

◎卓球教室

期間…9月7日～11月9日 毎回月曜日(全8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内在住・在勤の小学4年生以上の人

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

受付開始…8月7日(金)～

◎小中学生バドミントン教室

期間…9月8日～11月10日 毎回火曜日(全8回)

時間…午後7時～9時

対象…市内の小学4年生～中学3年生

場所…市民総合体育館

定員…30名(先着順)

受付開始…8月8日(土)～

申込み…4講座とも市民総合体育館

窓口で受付(電話申込み不可)。詳細はお問い合わせください。

受講料…小中学生…10000円(保険料8200円)、高校生以上…20000円(保険料18700円)

問合せ●市民総合体育館内  
(公財)岡谷市体育協会

☎22-8850(平日のみ)

総合型地域スポーツクラブ  
やまびこクラブ会員募集

さまざまなスポーツや文化活動を通じて、生きがいある生活の実現、仲間づくり・地域交流をめざします。

レッスン内容…ノルディックウォーキング、ピンポン、脳トレーニング体操、バドミントン、フラダンス&ソフトエアロ(親子参加可)、ラテンエアロ(月曜午後7時・親子参加可)

レッスン日…毎週月・火・水・金曜日

時間…午前10時～11時30分・午後1時～2時30分

場所…市民総合体育館内

会費…1レッスン500円、年会費1万円(全種目参加可)

※ノルディック会員は年間10000円

申込み・問合せ●やまびこクラブ事務局

☎78-3820

(午前10時～午後2時30分 木・土・日・祝日休)

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日(概ね)に、市民総合体育館(東体育館)を個人利用のため開放しています。ぜひご利用ください。

日時…8月16日(日)午前9時～午後6時(6時以降も状況により利用可)

使用料…1人2時間210円

※市内小中学生は子どもパスポート・学生証提示により無料

問合せ●

市民総合体育館 ☎22-8800

おしらせ

原爆の日、終戦記念日に  
サイレンを鳴らします

8月6日(広島)と9日(長崎)は「原爆の日」、15日は「終戦記念日」です。市では、次の時間に防災行政無線でサイレンを鳴らします。原爆死没者と戦没者の冥福と世界恒久平和を願って黙とうしましょう。

6日(木) …午前8時15分

9日(日) …午前11時2分

15日(土) …正午

人権擁護委員会による

「特設人権相談所」開設

いじめ、虐待、差別、家庭内問題など、人権に関する口ごとの悩みごとの解決にご利用ください。相談は無料で秘密は堅く守られます。直接会場にお越しください。

期日…9月2日(水)

時間…午前10時～午後3時

場所…諏訪湖ハイツ

問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎52-2440

情報公開等の  
実施状況を公表します

岡谷市情報公開条例および岡谷市個人情報保護条例の規定により、市の情報(公文書)開示などの実施状況を公表します。

平成26年度中に請求があったもの

1 情報公開

(1) 公文書開示の請求等の件数および開示決定等の状況

● 件数…21件

● 開示決定等の状況／全部開示…3件 部分開示…17件 不開示…0件 文書不存在…1件 未決定…0件

(2) 不服申立て状況および不服申立て処理状況…該当なし

2 個人情報(岡谷市病院事業を除く)

● 目的外利用および外部提供の状況 目的外利用…0件 外部提供…0件

※詳しい内容は、市役所1階情報公開コーナーおよび各支所で閲覧できます。

問合せ●総務課(内線1552)

アメリカシロヒトリ・ハチを駆除しましょう

アメリカシロヒトリやハチの被害が多発する時季です。被害の拡大防止には、早期の発見と駆除が大切です。

※防除、駆除は土地(建物・樹木)所有者の責任です。市では私有地の駆除は行いませんので、個人で駆除するか、直接専門業者にご依頼ください。

問合せ●市民生活課(内線1166)

# こどものくに 0123

参加無料

## 8月・9月のイベント

### ♣ALOHA・みんなでわくわくフラダンス(申込み不要)

素敵なフラダンスを見たり踊ったりしましょう。

日時…8月26日(水) 午前10時30分～11時

対象…子どもと保護者

講師…沓掛加奈子さん



### ♣ベビーリトミック(8月7日(金)より申込み開始)

日時…9月7日(月)

午前10時～10時45分・午前11時～11時45分

対象…乳児と保護者 定員…各30組

講師…中坪睦代さん

持ち物…動きやすい服装、汗ふきタオル、水分

### ♣食事講座(8月31日(月)より申込み開始)

調理実習と試食(試食は親子で)

託児あり

日時…9月30日(水) 午前10時～11時45分

対象…保護者 定員…15名

持ち物…エプロン、三角巾、材料費(300円)

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

## こどものくにへ遊びに行こう!

利用できる人…0歳～3歳までの子どもとその保護者。

兄弟は就学前の子どもまで一緒に入館できます。

### ★年度更新お済みですか?今年度のカードは水色です

「こどものくに」の利用には登録が必要です(年間登録料・登録更新料とも200円)。

楽しい行事を毎月実施! 申し込み不要です。

8月6日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
7日(金)	午前11時～	リズム遊び
19日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
20日(木)	午前10時30分～	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス
21日(金)	午前11時～	おおきなおはなしたまご
24日(月)	1日中いつでも	べったんこの日
27日(木)	午前9時30分～	食育相談日
27日(木)	午前10時30分～	双子のおしゃべり会

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

## 8月の諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

#### ●岡谷九条の会「原爆70周年記念平和展」

8月1日(土)～15日(土)

#### ●シニア大学書友会 額軸の書展示

8月17日(月)～31日(月)

### ♥ロビーコンサート・パフォーマンス

#### ●マナオラナスタジオ「フラダンス」

日時…8月23日(日) 午後1時～2時

### ♥芝庭イベント

#### ●「ハイツ」フリーマーケット〈第6回〉

日時…8月2日(日) 午前9時～午後4時ごろ

#### ●ともそだちプラネット「ハッピードリームフェスティバル」

期日…8月9日(日) ※雨天の場合は館内で開催

### ♥諏訪湖花火大会 施設無料開放!

8月15日は、大会議室・コンベンションホール・2階屋上を午後6時から、芝庭を朝から無料で開放します。売店「えいぶる」は夜まで営業。温泉は午後9時30分まで営業しますので、あわせてご利用ください。

### ♥男女大浴場の改修工事が完了しました

8月1日(土)より営業予定。ゆっくりお楽しみください。

### ♥親水池 雪のプレゼント実施中!

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## ロマネット 20周年イベント

### ●「マンデー」&「レディースデー」

毎週月曜日は「マンデー」、  
水曜日は「レディースデー」です!

入浴料+館内着+選べる飲食(AまたはB)付

…1,000円

A:食事&ドリンク1杯 B:生ビール1杯&おつまみ1点

### ●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、スタンプカードや家族割引券配布など、20周年のお得なサービスを実施中です。8月13日・14日は、日替わりサービスを行いませんので、ご了承ください。

### ★信州を楽しむお得なクーポン、「物味湯産手形」好評販売中! 詳しくはフロントでご案内!

### ★健康づくり教室【わらじ(笑時)サロン】(申し込み不要)

日時…毎週木曜日 午前10時30分～11時30分

持ち物…タオル、水分補給の飲みもの

参加費…1,000円

(入浴料、スタンプカード3ポイント付)

問合せ●ロマネット ☎27-6080