

うしぎくオス?? 指しゃぶりが

眠りにつく時、テレビを見て
いる時、気づくと指しゃぶりを
している。やめるようにしても
やめられない。このまま続けて
いて、歯並びやかみ合わせに影
響ないか…との相談が増してい
ます。

1～2歳では吸う本能があ
り、この時期の指しゃぶりはこ
く普通の行動です。3歳になる
とほとんどの子どもはしなくな
ります。では、指しゃぶりを5
歳以降まで続けた場合には、ど
のような影響がでるでしょうか。
●開咬（奥歯はかみあわせるが、
上下の前歯の間に隙間があく）

●上顎前突（出っ歯）
●交叉咬合（上の顎が狭くなり奥
歯のかみ合わせが反対になる）
こうなると、影響は歯並びや
かみ合わせにとどまりません。
前歯がかみ合わさらないので、
発音がうまくできない、舌つた
らずのしゃべり方になる。会話
の時、前歯の間から舌がでてく
る。前歯で食べものがかみきれ
ず、きれいな食べ方ができない、
などです。また、出っ歯になる
ので口が閉じなくなり、常に口
を開けているので、生活に支障
がでてきます。そうなる前に、
なんとかやめさせたいものです
が、どのタイミングでやめさせ

ればよいのでしょうか。

3歳までは、赤ちゃんの「吸つこ
という生まれながらの反射のな
ごりです。していてもよい時期
なので、見守りましょう。3歳
を過ぎたら少しずつやめさせて
いきます。しゃぶらないように
言葉で注意する、外遊びや指先
を使った遊びで注意をそらせる。
しゃぶっていたらはずしてあげ
る、寝るときに手をつないで寝
るなどし、さりげなくしゃぶれ
ないようにする、などです。5
歳以降の指しゃぶりは、積極的
にやめさせるようにします。生
活環境、子どもの精神状態など
を見直すことが大切です。また、
子ども自身が指しゃぶりの影響
を知ることでも大切です。



健康と行政のページ

高年齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種はお済みですか？

諏訪地域内の実施医療機関で接種できます

対象…65歳以上の人、または60歳～64歳の人で、心臓、
腎臓もしくは呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルス
による免疫の機能に障がいがあると厚生労働省令
で定める人。 ※接種日に上記の年齢を迎えていること
実施期間…12月25日(金)まで ※休診日を除く
接種方法…実施医療機関から希望する医療機関を選んで事
前に予約し、接種を受けてください。

自己負担金…1,000円
※ただし、生活保護世帯、市民税非課税世帯に属する人は
無料。該当者は、事前に健康推進課へ印鑑を持参し、無
料券の発行を申請してください。
接種時の持ち物…保険証、自己負担金または無料券
※予診票は各医療機関にあります。
※詳しくはお問い合わせください。

問合せ●健康推進課(内線1182)

12月3日～9日は「障害者週間」です

障がいは、事故や病気により誰にでも生じ得るもので
す。また、外見ではわからない不自由さを抱えている人も
います。障がい者福祉への関心と理解を深め、障がいの
者の社会参加意欲を応援しましょう。

【障害者差別解消法】施行

障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある
人もない人も、人格と個性を尊重し合いながら、ともに
生きる社会の実現をめざす法律で、平成28年4月1日
施行されます。
障がいのある人へ、正当な理由なく、サービスの提供
を拒否したり、制限したり、条件をつけるようなことをし
てはいけません。

また、障がいのある人から何らかの配慮を求められた
場合には、負担にならない範囲で、社会的障壁を取り除
くために必要な手助け（合理的配慮）をすることが求めら
れます。

あなたの気づきで、助かる人がいます。障がいの特性
を理解するよう努め、配慮してみましょう。

- 〈みなさん協力しましょう!〉
- 電車やバスなどで障がいのある人がいたら、優先席を
空けたり、席をゆずったりする。
 - 車いすを利用している人に代わり、陳列棚上部の商品
などをとって手渡す。

問合せ●社会福祉課(内線1255)

健康ひと回メロ

No.458

腎不全にならないために (その2)

※先月の続きです。
では、腎臓を守るには、
どうしたら良いのでしょうか。

腎機能は加齢とともに直線的に低下することが知られています。腎機能の指標のひとつ「推算糸球体濾過量(eGFR)」の疫学調査によると、20〜30歳が100ml/分/1.73m²前後であるのに比べ、70歳以上では、その半数以上が60ml/分/1.73m²以下となります。つまり腎臓は、皮膚や肝臓のように再生能力が強くはなく、脳のように加齢とともに正常組織が減少していく臓器なのです。したがって、いかに腎臓に負担をかけないようにするかが大切です。

腎障害の存在と糸球体濾過値(GFR)を基にして、末期腎不全や心血管疾患のリスクとして包括的に捉えようとするのが慢性腎臓病(CKD)という疾患概念です。このような概念が生まれた背景には、①透析を必要とする末期腎不全患者が顕著に増加し、医療経済を圧迫していること

- ②CKDが末期腎不全への進行リスクであるばかりでなく、心血管障害の発症リスクでもあること
 - ③CKDの有病率が予想以上に高く、今後増加が危惧されること
 - ④早期発見によってCKDの進展予防、治療が可能であること
- などがありません。この新しい概念の導入により、CKDに対する医療が、医師だ

けでなく患者や一般市民にとって身近なものとなり、行政を含め社会全体で対策を立てることが可能になると期待されています。CKDは、

- ①尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか(特にたんぱく尿の存在が重要)
- ②GFRが60ml/分/1.73m²未満
- ③①、②のいずれか、または両方が3か月以上持続すると定義されています。

GFRは、糸球体濾過値(糸球体が1分間にどれくらい血液を濾過して尿を作れるかを示す値)のことですが、近年は、血清クレアチニン値と年齢・性別からGFRを推算する計算式が作成されています。したがって、eGFRが60ml/分/1.73m²未満であれば、CKDの恐れがあるといえます。

では、腎機能を低下させないためにはどうすれば良いのでしょうか。
まずだいじなのは、脱水にならないようにすることです。頻尿になるなどの理由で水分をあまり摂らない人がいますが、腎機能を保持するためには適切な水分補給が大切です。ただし、むくみのある人や末期腎不全の人は、水分摂取を制限する必要があります。

次に重要なのは、たんぱく質摂取制限です。1960年代から、たんぱく質制限は、尿毒症の原因となる窒素代謝物の産生を抑制することにより、尿毒症の発症を抑え、延命効果があることが知られ

ていました。これに加え、1980年代には、たんぱく質制限が糸球体過剰濾過を抑えて、腎機能の低下を抑制する可能性が示唆されています。つまり、肉や魚、卵などを食べ過ぎないということですが、ただし、これも制限し過ぎると栄養低下になってしまいますし、高齢者でたんぱく質をあまり摂らない人もいるため、適度に摂取することが重要です。

その次は、やはり減塩です。CKDに対する食塩の影響をみると、低食塩食はeGFR保持に効果があるとされています。腎臓の血管は弱い細動脈でできているため、体液量の増加や高血圧により傷害を受けやすいのです。

それから、腎障害をきたす全身性疾患のある人は、まず、その治療が重要です。そのなかで最も多いのは、やはり糖尿病です。糖尿病は基本的な食事療法を行い、次に血糖値を下げる薬を飲むこととなります。しかし腎障害が進行すると、経口糖尿病薬は副作用が多くなり、またある程度のカロリーを摂取しながら血糖値を下げなければならぬため、インスリン治療が推奨されています。そのほかでは、高尿酸血症(痛風)も腎障害を起し、高尿酸血症は血管傷害や、間質(尿管と尿管の間)の炎症を引き起こし、進行すると尿管や間質に尿酸結晶が沈着して「痛風腎」という腎不全に至ります。

疾患以外では薬剤性腎障害があり、そのなかでも解熱鎮痛剤による腎障害には注意が必要です。解熱鎮痛剤にはプロスタグランディンという血管拡張物質を阻

害する作用があり、その作用により腎血流が低下します。特に脱水状態では腎虚血になりやすいため注意が必要です。そのほか間質傷害も起こすことがあり、長期、大量使用は良くありません。

最後に腎不全になってしまった場合の食事制限について、その部を紹介いたします。腎不全に陥ると血中のカリウムが排泄されにくくなるため、カリウム摂取制限が必要となります。カリウムは、植物の細胞内に多く含まれているので、バナナやスイカなどの果物や、トマト、キュウリなどの野菜を食べ過ぎないようにしなければなりません。

また、腎不全になると、カリウムと同様にリンも貯留してきます。血液中のリンが増えると、カルシウムが減少し骨が弱くなります。また心血管障害の危険も増加します。リンはたんぱく質の多い食品に多く含まれていますが、注意したいのが加工食品に防腐剤として多く含まれていることです。たとえば、カップラーメンや、ハム・ソーセージなどの加工食品、ちくわ・かまぼこなどの魚肉練り製品などです。特に加工食肉や練り製品は、高タンパク、高塩分、高リン食品ですので、腎不全の人は大量に食べないように気をつけましょう。そのほか牛乳も、低リンミルクが推奨されています。

以上のように、腎機能が悪化するにつれ、食事制限も厳しくならざるを得ません。腎機能障害にならないよう、生活習慣に気をつけることが大切です。

(医師会)

健康のページ

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

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時(1月分)：

12月20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」とボールペンをお持ちください。

問合せ ● 市民総合体育館

☎22-8800

ファミリースケートデー

市内在住、在勤、在学のみなさん
に無料開放します(貸し靴は有料)。

やまびこ国際スケートセンター

12月5日(土) 午前8時～午後9時

やまびこアイスアリーナ

12月12日(土) 午前9時30分～午後3時

第37回元旦マラソン

期日：1月1日(金・祝)

時間：受付：午前7時40分～

開会式：午前8時～

集合場所：市民総合体育館正面駐車場
コース：市民総合体育館―釜口水門
―体育館(4km)

冬季のスポーツ施設の営業

●市宮庭球場

通常営業：午前8時30分～午後9時
30分～11月末日まで

短縮営業：午前10時～午後6時：12

月1日(火)～27日(日)・3月1日

(火)～31日(木)

短縮営業：午前10時～午後4時：1

月4日(月)～2月29日(月)

●市宮岡谷球場、市民スポーツ広場 (湖畔、川岸)

12月6日(日)まで通常営業

12月7日(月)～3月末まで閉場(予定)

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：12月20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

各種スポーツ教室

◎小学生フットサル教室

期間：1月20日～3月16日 毎水曜日

対象：市内在住の小学1～6年生

時間：午後7時～8時30分

場所：市民総合体育館 東体育館

定員：30名(先着)

受講料：1000円(8回分)

◎ママスポ広場 (リラックスヨガ教室 託児あり)

期間：1月12日～3月1日 毎週火曜日

対象：市内在住・在勤で1～4歳児を
育児中の入

時間：午前10時30分～正午

場所：市民総合体育館第2B会議室

定員：20名(先着)

受講料：2000円(8回分)

◎女性エクササイズ教室

期間：1月18日～3月7日 毎週月曜日

対象：市内在住・在勤の女性

時間：午後7時30分～9時

場所：市民総合体育館第2B会議室

定員：20名(先着)

受講料：2000円(8回分)

※ほかに保険料(任意)がかかります。

申込み：各教室開始の1か月前から

市民総合体育館窓口で受け付けます

(電話申込不可)。定員になり次第

締め切ります。

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)

各種スポーツ教室

(シンコースポーツ(株)主催)

受講料：4000円

(10回分 保険料・施設使用料込み)

申込み：12月1日(火) 午後5時より

市民総合体育館にて受け付けます

(先着順・電話申込不可)。受講料

を持参してください。

◎第4期 野球教室(小学生)

期間：1月8日～3月25日 毎週金曜日

時間：午後5時～6時

場所：市民総合体育館

定員：20名

◎第4期 サッカー教室(年少～小学生)

期間：1月13日～3月23日 毎週水曜日

時間：午後4時～5時(年少)～
午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各30名

◎第4期 フットサル教室 (年少～小学生)

期間：1月12日～3月15日 毎週火曜日

時間：午後4時～5時(年少)～
午後5時～6時(小学生)

場所：市民総合体育館

定員：各20名

◎第4期 こどもスポーツ教室 (年長～小学生)

期間…1月12日～3月15日 毎週火曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 卓球教室(小学生)

期間…1月13日～3月16日 毎週水曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

◎第4期 HIP-HOPダンス教室 (年少～小学生)

期間…1月13日～3月16日 毎週水曜日
時間…午後4時～5時(年少～)
午後5時～6時(小学生)
場所…市民総合体育館
定員…各30名

◎第4期 ミニバス教室(小学生)

期間…1月8日～3月18日 毎週金曜日
時間…①午後6時30分～7時30分
②午後7時30分～8時30分
場所…田中小学校、南部中学校
定員…各40名

◎第4期 バドミントン教室 (小学4年生～中学生)

期間…1月8日～3月25日 毎週金曜日
時間…午後5時～6時
場所…市民総合体育館
定員…20名

以上問合せ ●市民総合体育館内シン
コースポーツ係 ☎2218800

◎市民プール着衣泳教室

期日…12月26日(土)
時間…午前10時30分～11時30分
対象…オムツのとれた幼児～一般(親子参加可・小学3年生以下は保護者と参加)
内容…服を着たままで水の事故から身を守る技術の習得
持ち物…水着、ぬれてもよい衣服
定員…30名(先着順)
受講料…200円(入場料不要)
申込み…12月1日(火) 午後1時より
電話もしくはプール窓口にて受付。
申込み・問合せ ●市民水泳プール ☎2316820



市税等納税通知書送付用

封筒の広告募集

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒に掲載する有料広告を募集しています。納税通知書は多くの人たちに届くため、ポイントで大きな宣伝効果が期待できます。
規格・数量…窓あき封筒
(縦12cm×横23・5cm) 385500枚
広告枠(縦6cm×横7cm) 3枠
掲載料…1枠 35000円

封筒使用期間…平成28年4月から約1年間(なくなるまで)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張。美観風致を害するものなど。
応募方法…税務課備え付けの募集要項と申込書でご応募ください。ホームページからもダウンロードできます。
応募締切…12月15日(火)
問合せ ●税務課(内線1137)

諏訪湖での野鳥追い払いに爆音機を使用します

諏訪湖に飛来する冬鳥のなかには、ワカサギへの食害のおそれのある野鳥(カワアイサなど)が含まれています。諏訪湖漁業協同組合では、ワカサギ資源保護のため、爆音機、爆竹および打ち上げ花火を使用した野鳥の追い払いを実施しています。
期間…3月20日(日・祝)まで
時間…夜明け～夕刻
問合せ ●農林水産課(内線1486)

みんなが輝く

地域づくりフォーラム

つたえる・つながる・つくりだす
共生社会をめざして

期日…12月12日(土)
時間…午前10時～午後4時30分
場所…諏訪市総合福祉センター3階
内容…

映画上映

『奇跡のひと マリーとマルグリット』
講演会(講師…山本譲司さん)

『塀(へい)の中の現実』
～みんなが共に幸せになるために～
わーくわくバザール、書道パフォーマンス、湯小路ほっとコンサートほか
※参加無料

問合せ ●諏訪圏域障がい者総合支援センター オアシス ☎5417713

「子宮頸がん等ワクチン接種緊急促進事業」に基づく接種に係る医薬品副作用被害救済制度の請求期限について

平成25年3月31日までに、市の助成事業により、子宮頸がん予防ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した人のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した人は、接種との関連性が認定されると、医療費・治療手当が支給される場合があります。支給対象になるのは請求した日から5か年のぼつて5年以内に受けた医療に限られます。心当たりのある人は、具体的な請求方法などについて、至急お問い合わせください。

問合せ ●
(独)医薬品医療機器総合機構の
救済制度相談窓口
フリーダイヤル 0120-0149-931
または ☎03-5306-9411(有料)