



ほすぴたールポ ④

高齢者のこころの病気



「患者さんが悩んでいることをよく理解すること。それに尽きます」

高齢になると体の変調を起こしやすくなるほか、認知症などのリスクが高まるといわれています。今回は、「シニアこころ診療科」について、天野病院長にお話をうかがいました。

「シニアこころ診療科」は、どのような患者さんを診察するのでしょうか。

認知症やうつ病、せん妄（意識障害が起こって頭が混乱した状態）などのほか、睡眠障害や不安など精神的な悩みを抱えている患者さんが多いですね。高齢になると、老化、軽い脳の萎縮、ストレスに弱くなるといった理由でこういった症状が増えてきます。

「シニアこころ診療科」の名称が、とても印象的ですが、特徴は。

「認知症」をはじめとする高齢の方の精神・神経疾患を中心に、わたし（精神科）と神経内科の医師が連携して、精神的なことや脳のこと、身体的なことまで、すべての視点から診ることによって、非常に正確な診断ができることが大きな特徴です。精神症状と神経症状はつながっているもので、両者の連携はとても大切で、治療における相乗効果が高まると思います。

具体的に、どのように連携している



神経内科 立花医師と連携をとりながらの診察

のですか。

シニアこころ診療科の午前中（水曜日の診療（新患）は、「脳とこころの総合センター」と称して、神経内科の医師と同時に診察しています。こころと身体をトータルで診ることができまさら、非常に機能的ですね。

治療は、どのようにされるのですか。

安定剤や抗うつ剤、睡眠薬など、症状に合わせて色々な組み合わせで使うことと、認知症の場合には、デイケアの利用を含めた本人や家族の生活設計など、環境要因を整えることが大切で、必要に応じて、不安を取り除くための薬なども使います。

病院に行くことを拒む患者さんの場合は、どうしたらよいですか。

そういうケースは、よくありますよね。本人が来院をいやがる場合には、無理じいせず、家族の方が来て、状況を聞かせてください。本人が来なければダメなことではないですよ。臨機応変に対応しますから、安心して相談に来てください。

最後に、天野先生が診察時に心掛けていることを教えてください。

よく聞くことに尽きますね。よく知って、何が問題なのか、何を悩んでいるか理解することです。だから病棟では、毎日診ています。日々刻々と変わっていくことに、その都度対応して正確な治療をすること、それが一番良い治療と考えますし、わたしのモットーです。

今回は、岡谷市病院事業 事業管理者 平山二郎医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-80000



シニアこころ診療科 天野直二 医師

岐阜県出身、横浜市立大学医学部卒。信州大学医学部附属病院院長を退任後、2015年4月より岡谷市民病院院長に就任。休日は、ゴルフや写真撮影などでリフレッシュ。かつては自然の風景や寺社などを撮りによく出かけた。今年は御柱をはじめ、地域のイベントにも積極的に参加。

「ecoポップ」落成式・完成見学会を開催します！



12月1日より本格稼働する、諏訪湖周クリーンセンター（ecoポップ）の完成見学会を、落成式とあわせて行います。稼働する設備のようすを見学できるほか、スタンプラリー、豚汁の無料配布を実施。ぜひお越しください！

日時…12月11日(日) 午後1時 開場

内容…施設内見学、スタンプラリー、豚汁無料配布

待ってるよ〜❤️



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信



松山三四六 ミニライブも同時開催！

三四六が作詞した、ecoポップ
テーマソング「丘の上の煙突」初披露！

時間…午後2時 開演

会場…3階研修室

※先着順。会場の収容定員になり次第締め切ります。
ライブ後に記念撮影、サイン会も予定しています。

松山三四六(さんしろう)

1970年7月9日、東京都生まれ。長野県を拠点に、タレント業やラジオパーソナリティ、歌手として活動。長野大学の社会福祉学部客員教授として教壇に立ち、県内外の企業、小・中・高校など講演活動も行っている。



10月の見学会のようす



※事前申し込み不要。直接会場にお越しください。駐車場は、やまびこ公園駐車場をご利用ください。ライブ前後は混雑が予想されます。時間にゆとりをもってお越しください。

問合せ●湖周行政事務組合(内線1444)



諏訪地域 年末企業研究会

参加無料

申込み不要

高校・専門学校・短大・大学などに通う学生さんの帰省時期に合わせて、年末に開催する企業ガイダンス。諏訪地域の企業を「地元」で知ることができる、またとないチャンスです。就職説明会に参加するときのポイント講座も同時開催。保護者の来場も歓迎します。

日時…12月29日(木) 午後1時～4時 場所…ララオカヤ 2階

問合せ●テクノプラザおかや ☎21-7000 諏訪地域労務対策協議会HP <http://www.work-suwa.jp/>

「平成28年度 いじめ根絶子ども会議」を公開します!!

いじめをなくし、笑顔あふれる学校にするために、岡谷の子どもたち自らの力で推進している取り組みがあります。まとめの会として全11校の代表児童生徒が集まり、『いじめ根絶子ども会議』を開催。当日は、中学生を中心に会議の運営や進行を行います。

会議は傍聴ができます。希望する人は会場へお越しください。子どもたちの思いを受けとめ、いじめに対する関心や理解を高める機会にしてみませんか。

日時…12月17日(土) 午後1時～3時10分

場所…諏訪湖ハイツ 2階 大会議室

内容…小・中学校の取組内容発表、意見交換、メッセージの確認など

※傍聴希望者多数の場合、会場の都合により入場を制限することもあります。

申込み不要

岡谷市
いじめ根絶
子ども会議

私たちは、
いじめを絶対
許さない!!



問合せ●教育総務課(内線1215)

雪かきに協力ください！

市は、シルキーバスの運行経路など幹線道路を中心に除雪を行っています。市は、降雪時に、市がすべての市道を除雪することは不可能です。市民のみなさんの安全確保と道路通行のため、除雪路線になっていない道路の除雪にご協力ください。各自、自宅や事業所の雪かきと合わせて、地域の雪かきをよろしく願います。

❖水路や側溝に雪を捨てないでください！

水路や側溝に捨てられた雪は、水によって溶けるのではなく、凍りついて天然のダムとなり、川があふれる原因ともなります。

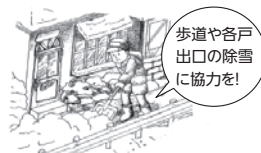
❖ご自宅周辺や道路の雪かきに協力を！

❖家の庭の雪を道路に出さないでください！
雪が融け切らなかつたり気温が極度に低い場合、それが凍結の要因となり、スリップ事故を引き起こすことがあります。

【雪捨て場情報】 ※詳細は、来月号でご案内します。

- ①今井西公園 ②岡谷湖畔公園 ③諏訪湖ハイツ東側
- ④湊保育園南側 ⑤川岸スポーツ広場

※除雪に関する情報は、市ホームページ、防災行政無線などでも発信。タイムリーにお知らせします！



市道 冬季通行止めのお知らせ

冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力ください。

閉鎖期間…

12月28日(水)午後4時～

平成29年3月31日(金)午後2時

通行止めとなる道路…

- 塩嶺王城パークライン
(市道岡谷683・739号線)
- 市道岡谷625号線
(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)

※28日以前でも積雪があった場合は通行止めとすることがあります。

問合せ●土木課(内線1318)

年末年始の業務案内

年末の市役所業務は12月28日(水)まで、年始は1月4日(水)からです。休業によりご迷惑をおかけしますが、施設ごと閉館日や時間が異なりますので、確認のうえお出かけください。

●各施設の閉館日

休 … 休み

施設名	電話番号	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)	1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)
市役所	23-4811				休	休	休	休	休	休		
岡谷駅前出張所	21-7110		休		休	休	休	休	休	休		
岡谷市民病院	23-8000		※1		休	休	休	休	休	休		
諏訪湖ハイツ	24-2290			※2	休	休	休	休 ※2	休	休	※2	
ロマネット	27-6080		休				※3	※3	※3			※3
カノラホール	24-1300	休			休	休	休	休	休	休		
イルフ童画館	24-3319			休	休	休	休	休	休	休	休	
岡谷美術考古館	22-5854			休	休	休	休	休	休	休	休	
岡谷蚕糸博物館	23-3489			休	休	休	休	休	休	休	休	
テクノプラザおかや	21-7000				休	休	休	休	休	休		
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663				休	休	休	休	休	休		休
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201				休	休	休	休	休	休		
湖北火葬場 湖風苑	22-2014							休	休	休		
湖北衛生センター	41-3973				休	休	休	休	休	休		
諏訪湖周グリーンセンター※4	78-1590						休	休	休	休		
カルチャーセンター	24-8404				休	休	休	休	休	休		
こどものくに	24-8403				休	休	休	休	休	休		
図書館	22-2031	休		休	休	休	休	休	休	休		
市民総合体育館	22-8800			休	休	休	休	休	休	休		
市営庭球場	22-8800			休	休	休	休	休	休	休		
市民屋内水泳プール ※5	23-6820				休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター	24-5210	無休。ただし12月31日は午前8時～午後5時、1月1日は午前10時～午後5時の営業となります。										

※1 整形外科は休診 ※2 諏訪湖ハイツ元旦朝風呂：午前6時30分～正午、28日・4日は温泉施設も通常営業

※3 ロマネット：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、5日は朝風呂休館、午後1時開館

※4 ごみの受付は午前8時30分～午後4時。お問い合わせは諏訪湖ハイツ(株)(☎78-1590)まで ※5 室内水泳プールは12日まで休業

まだまだ止まない！ オレオレ詐欺の電話

最近のオレオレ詐欺は…

- 「ケガをしている、体調が悪い、病院にいる」
- 「財布やかばんを盗られた、失くした」
- 「会社のお金や会社名義の口座残高を
補てんしなくてははいけない」

などといった、親や祖父母に助けを求め、どうか助けてあげたい…という親心につけ込んで、絶妙な芝居をしています。

息子や孫が、お金を要求する電話をかけてきたら、あわててお金を用意するのではなく、まずは落ち着いて、電話をかけ直してみてください。電話をするのは、その日新たに伝えられた電話番号でなく、あなたが以前から知っている息子や孫の電話番号へ、です。それで、確認が取れない場合は、警察に相談しましょう。



まだまだ注意！ 還付金詐欺の電話

市役所職員を名乗って「還付があります」と電話がきたら、詐欺を疑ってください。

- 「払い過ぎた医療費や保険料を返還する」
- 「これからいう番号をメモしてください」
- 「通帳やキャッシュカードを準備して」

などは、要注意。金融機関の職員を名乗って「ATMへ行くように」といわれたら、これも危険。振り込んでもらうつもりで機械操作で、振り込みをさせられてしまう、これが手口です。

相談・問合せ●

岡谷警察署 ☎23-0110／岡谷市防犯協会連合会 ☎23-0212／岡谷市消費生活センター（社会福祉課内 内線1228）

冬期間の水道検針にご協力を！ ～メータボックス周辺の雪かきをお願いします～

上下水道料金は、2か月に1度のメータ検針により算出し、「上下水道使用量のお知らせ」をお届けしています。メータはいつも見やすく、正しい検針ができるように管理をお願いします。

積雪や凍結によりメータボックスが開けられないと、使用量の確認ができません。メータボックス周辺の雪かきにご協力ください。メータが見られないために、漏水の発見が遅れ、高額な料金を支払わなければならないこともありますので、ご注意ください。

やむを得ず検針ができない場合は、過去の使用実績によって水量を決めて請求します。この場合には「上下水道使用量のお知らせ」に「認定」（推定料金）とその理由（「メータ積雪・凍結」など）が印字されています。これは、料金の請求が過大にならないようにするための措置で、次回の検針（メータ確認）時に精算をします。

冬の寒さから水道管を守りましょう！

水道管は寒さが苦手、冬は凍結防止対策をお願いします。気温が氷点下になると、水道管が凍り、破裂するおそれがあります。適切な処置をして水道管を凍結から守りましょう。

【むき出しになっている水道管】

水道管や蛇口に凍結防止帯（凍結防止ヒーター）を巻いて保温する…コンセント差込確認を忘れずに。

【凍ってしまったら】

水道管や蛇口の凍結部にタオルなどをかけ、「ぬるま湯」をゆっくりとかけてください。

※熱湯は管の破損の原因となりますので、かけないようにしてください。

【水道管が破裂してしまったら】

不凍栓で水を止め、破損か所に布などをしっかり巻きつけ、すぐに「市指定給水装置工事事業者」または「水道修理当番店」へ連絡してください。

※当番店は、広報おかやのカレンダーのページに掲載しています。

名義変更・閉栓の手続きを！

名義人の転居や死亡により、水道の名義を変えるときや、長期にわたり使用しない場合は、所定の手続きが必要です。水道課へご連絡ください。

水道料金などの払い忘れはありませんか？

上下水道料金・下水道受益者負担金・メータ開閉栓手数料などの支払いが済んでいない人は、至急お支払いをお願いします。お支払いには、便利な口座振替をご利用ください。

問合せ●水道課（内線1417・1418）

