

# 健康ひと回メモ

No.470

## 手足の絞扼性神経障害について

手足のしびれは、日常よくみられる症状で、その原因はさまざまです。今回は、手足のしびれの原因のひとつである、絞扼性神経障害についてお話しします。

### 「絞扼性神経障害」とは

末梢神経は、背骨（脊椎）を出て手足の先端へ行く時に、骨の出張ったところ、靭帯、腱、筋肉などの間を通ります。その途中で、方向を変えたり、狭い場所を通るときに、圧迫、摩擦が持続的に加わることで神経に炎症が起こり、機能障害が起こります。その状態を「絞扼性神経障害」と呼び、多くの末梢神経において特定の起こりやすい部位があります。手では、**手根管症候群**と**肘部管症候群**、足においては**足根管症候群**がよく見られます。

### 〈手根管症候群〉

母指、人差し指、中指の手のひら側を支配する正中神経の絞扼性神経障害です。正中神経は手首のところでスジ（屈筋支帯）の下を通りますが、そこで支帯に圧迫されて生じます。妊娠中や、中高齢の女性に多く、手を使う職業の男性や、手首の骨折後にもみられます。

症状は母指、人差し指、中指の手のひら側のしびれで、夜間にしびれのため

に目が覚めることもあります。重症例では、母指球（親指の付け根の筋肉の丸み）が萎縮し、母指の動きが悪くなります。

### 〈肘部管症候群〉

肘内側後方を通る、尺骨神経の絞扼性神経障害です。仕事などでの長年の酷使によって肘の関節を悪くした人に多くみられます。小指、薬指にしびれが生じ、進行すると手のひらの小指側の丸み（小指球）が萎縮し、手の甲は筋の萎縮によって骨が目立ってきます。重症になると小指・薬指が真っすぐ伸びなくなります。

### 〈足根管症候群〉

足の裏に行く後脛骨神経が、くるぶしの内側付近の曲がるところで屈筋支帯に圧迫され、足の裏にしびれを生じます。

### 【治療】

いずれも軽症の場合は、局所の安静、ビタミン剤の内服、絞扼部位への注射などが有効です。筋肉が萎縮するような重症になる前に治療することが重要で、重症の場合、手術が必要になります。

手足がしびれる原因は、ここに挙げたもののほかにも、脊椎の変形、内科の病気、ほかの部位の絞扼性神経障害などの場合もあります。専門医を早めに受診することをお勧めします。（医師会）

健康のページ

問合せ●健康推進課(内線1184)

## お酒は楽しく健康的に飲みましょう



年末年始はお酒を飲む機会の多い時期です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると生活習慣病、認知症、アルコール依存症などの病気を引き起こします。

### ●適量を知ろう

厚生労働省が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコール約20g程度とされています。

【純アルコール20gの目安】



★女性や高齢者は、アルコールの分解速度が遅いため、飲酒量を控えめにしましょう。

### ●おつまみを工夫しよう

脂肪分の多い食べものと一緒にお酒を飲むと、体脂肪の合成が進みます。

〈おつまみを選ぶポイント〉

- 脂質は控えめに！揚げもの、炒めもの、マヨネーズたっぷりのサラダは、脂質が多く高カロリーです。
- たんぱく質を摂る！（豆腐、納豆など）
- 食物繊維を摂る！（野菜、海藻、きのこなど）



### ●週2日は休肝日に

適量であっても毎日飲むと肝臓に負担がかかります。お酒を飲まない「休肝日」を設けて、肝臓を休ませることが大切です。お酒の飲みすぎで病気にならないように、年1回は健康診断を受けましょう。

## 高齢者のみなさん、インフルエンザ予防接種はお済みですか？

実施期間は、12月22日(木)までです。事前に医療機関を予約し、接種を受けてください。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)

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18日(日) 小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

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)。

やまびこアイスアリーナ ☎24-2494

12月10日(土) 午前9時～午後2時

やまびこ国際スケートセンター

☎24-5210

12月24日(土) 午前8時～午後9時

### 第38回元旦マラソン

期日：1月1日(日)

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

短縮営業：午前10時～午後6時：12

月1日(木)～27日(火)・3月1日

(水)～31日(金)

短縮営業：午前10時～午後4時：1

月4日(水)～2月28日(火)

#### ●市宮岡谷球場、市民スポーツ広場

(湖畔、川岸)

12月5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)を個人利用のために

開放しています。ぜひご利用ください。

日時：12月18日(日) 午前9時～午後6時

(午後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

ト・市民総合体育館 ☎22-8800

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18日～3月8日 毎週水曜日

計8回

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)

#### ◎ママスポ広場

(リラックスヨガ教室 託児あり)

期間：1月10日～2月28日 毎週火曜日

計8回

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)

#### ◎女性エクササイズ教室

期間：1月11日～3月1日 毎週水曜日

計8回

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)

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)。

受講料：小中学生：1000円(保険

料820円)、高校生以上：2000

円(保険料1870円、65歳以上は

1220円)

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)

### ◎市民プール着衣泳教室

期日：12月23日(金・祝)

時間：午前10時～11時

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2日(金) 午後1時より

電話またはプール窓口にて受付。

申込み・問合せ ● 市民水泳プール

☎23-6820

### 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(木) 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)。1回の

申込みにつき2名まで。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6日～3月24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11日～3月15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10日～3月14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17日～3月21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11日～3月15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期ミニバス教室(小学生)

期間…1月6日～3月10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…岡谷田中小学校体育館  
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6日～3月24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(株) ☎224-8800

## おしらせ

### 長野県子どもを性被害から守るための条例

子どもを性被害から守り、子どもの尊厳を保ち、健やかな成長を支援することを目的とした県の条例が、7月に公布・施行されました。

同条例は、子どもを性被害から守るための取り組みに関し、基本理念を定め、県や関係機関の責務を明らかにするとともに、性被害の予防と、性被害を受けた子どもの支援などについて基本的施策を定めています。子どもが性被害者にならないよう、地域一体となって、子どもを見守る環境づくりに努めましょう。詳しくは県ホームページをご覧ください。

問合せ●生涯学習活動センター

☎224-8404

### 長野県最低賃金改定

県内で働く全ての労働者と、労働者を一人でも使用しているすべての使用者に適用される「長野県最低賃金」が、時間額770円(平成28年10月1日)に改定されました。賃金の確認をしてください。また、最低賃金の引上げに向けた中小企業への支援制度(業務改善助成金や相談窓口)がありますので、ご利用ください。

問合せ●長野労働局労働基準部賃金室

☎026-2231-0555

岡谷労働基準監督署 ☎224-3454

### みんなが輝く

### 地域づくりフェスティバル

教えて欲しいあなたのこと、  
知って欲しいわたしのこと

日時…12月10日(土) 午後0時30分～3時30分

場所…諏訪市総合福祉センター

内容…演奏(高校生による吹奏楽)／ダンス発表・体験(スパーボーイズ)／チヨコフォンデュ・綿あめの無料配布  
／福祉事業所によるパン・クッキー・自主製品などの販売／作品展示ほか  
※参加無料  
※来場者に福祉事業所製のパンをプレゼント(なくなり次第終了)

問合せ●諏訪地域障がい福祉自立支援協議会(諏訪圏域障がい者総合支援

センター オアシス) ☎541-7363

### HIV検査のおしらせ

12月1日は「世界エイズデー」です。諏訪保健所では、匿名・無料のHIV検査(エイズ検査)を実施していますので、ご利用ください。

検査項目…HIV、梅毒(血液検査)、クラミジア感染症(尿検査)

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)

申込み…前日までに電話予約

※HIV・梅毒検査は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●諏訪保健所エイズ

専用相談電話 ☎571-5656

### 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、爆竹花火などを使用した野鳥の追い払いを実施しています。近隣のみなさんには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。

期間…3月20日(月・祝)まで

時間…深夜を除いて終日

問合せ●諏訪湖漁業協同組合

☎521-4055



# こどものくに 0123

参加無料

## 12月・1月のイベント

### ♣みんなでHAPPYクリスマス(申込み不要)

「おおきなおはなしたまご」の先生と、こどものくにスタッフによる、トーンチャイム、歌、ピアノ演奏、劇などの楽しいクリスマス会です。サンタさんからプレゼントも!  
日時…12月16日(金) 午前10時30分～11時15分

### ♣NPプログラム(12月1日(木)より申込み受付)

育児の悩みなどをグループで話し合いながら、自分に合った子育ての方法を探しましょう。

期日…1月13日(金)から毎週金曜日(全6回)

時間…午前10時～正午

対象…保護者 ※原則として全回出席

申込み…こどものくに窓口まで(電話でも受け付けます)

託児あり

## 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。



利用料…利用者登録200円(年度更新となります。)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

12月2日(金)	午前11時～	リズム運動遊び
7日(水)	午前11時～	食べるのだいすき!
8日(木)	午前11時～	つくっちゃおう
9日(金)	午前10時30分～	双子のおしゃべり会
15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
22日(木)	午前10時30分～	もぐもぐ相談
26日(月)	1日中いつでも	ぺったんこの日

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

# 美肌の湯 ロマネット

### ★毎月第2木曜日はロマネットの日

12月8日(木) お楽しみサービスデー、内容は黒板でチェック!

### ★ロビーフリマ…12月11日(日)・25日(日)

ロビーにて、雑貨、衣類などを格安販売。お楽しみに!

### ★クリスマスイベント…12月24日(土)・25日(日)

来館の子どもさんに、ささやかなプレゼントを用意しました。みんな喜んでくれるかな?



### ★日替わりサービスデー

月曜日はマンデー、水曜日はレディースデー…入浴と食事をおトクなセット価格で!

木曜日はモーニングスパ…おトクな朝風呂がさらにおトク!

金曜日はシニアデー…65歳以上は入浴料割引!

### ★毎月26日は「風呂の日」

朝風呂も10時以降も入浴料が割引に! おトクです♪

### ★ロウリュサウナで寒さを吹き飛ばそう!

大量発汗、血流促進。身体が芯から温まるロウリュサウナを体感してみませんか。サウナ石に水をかけて発生させる蒸気には、風邪や気管支トラブルを予防・緩和するアロマや冷え性を改善してくれるアロマを含ませています。



●年末年始の営業については、8pの表をご覧ください。

問合せ●ロマネット ☎27-6080

# 12月の 諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

12月前半よりクリスマスツリー、後半より日本風やつるし雛が館内を彩ります。

### ●遊墨会 水墨画作品展

12月1日(木)～15日(木)

### ●フラワーサークルスワン フラワーアレンジメント展

12月16日(金)～28日(水)

### ♥ロビーコンサート・パフォーマンス

#### ●スズキメソッド岡谷諏訪支部 バイオリン・チェロコンサート

日時…12月4日(日) 午後1時～2時

#### ●県シニア大学諏訪学部36期生『湖北会』南京玉すだれ

& 岡谷アマチュアマジシャンズクラブ マジックショー

日時…12月18日(日) 午後1時～2時20分

### ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中!

### ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催(屋内ロビー)

暖かい室内で、おかいもの。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。

日時…12月17日(土)・18日(日)

午前10時～午後4時ごろ

### ♥温泉リハビリ友の会 会員募集中!

仲間と一緒に「健康作り」! 身体の衰えが気になりはじめたら、温泉リハビリ施設で、のんびり身体を動かしてみませんか。体力の維持や健康増進のメニューを、やまびこスケートの森のトレーナーがやさしく指導します。ぜひご参加ください。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

新日本フィルハーモニー交響楽団の演奏をもっと楽しむための事前講演会  
**「名曲誕生の裏に、名プロデューサーあり！」**

**参加無料  
申込み不要**

新日本フィルハーモニー交響楽団が、来たる1月28日に演奏するストラヴィンスキーの「火の鳥」について、佐藤館長がわかりやすく解説。公演当日の充足感をさらに深いものにする講演会を開催します。

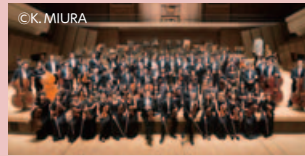
テーマは、「名曲誕生の裏に、名プロデューサーあり！」。ストラヴィンスキーを世に知らしめた“ある男”にスポットをあて、名曲「火の鳥」誕生に迫ります。

映像や演奏を交えて解説しますので、クラシック通でなくても、十分お楽しみいただけます。ぜひお越しください。

日時…12月16日(金) 午後7時～(6時30分開場)

会場…カノラホール 小ホール

講師…佐藤典夫(カノラホール館長)



新日本フィルハーモニー交響楽団

1月28日(土) 午後4時～

チケット：全席指定 一般4,000円

**発売中** 小中高生1,000円

問合せ ● カノラホール ☎24-1300



【休館日】水曜日、祝日の翌日、12月28日～1月4日

【開館時間】午前9時～午後5時(宮坂製糸所・まゆちゃん工房は午後4時まで)

【入館料】一般500円・中高生300円・小学生150円

【年間入館券】大人1,200円・高校生700円

諏訪郡内在住・在学の小・中学生、市内在住・在学の高校生は無料です



〈収蔵品展〉

**「LIFE with SILK 絹のある生活**

－岡谷シルク再発見－

会期…1月30日(月)まで

かつて岡谷で着られていた絹衣装の展示とともに、いま工場で作られている生糸が布になるまでの工程を追いながら、洋服地やインテリアとして利用されている現代の絹も紹介、未来へ向かう「絹のある生活」を展望します。



申込み・問合せ ● ☎23-3489(サンシハク)

**【イベント・ワークショップ】**

★クリスマスワークショップ

卓上機でクリスマスカラーのシルクコースターを織ります。

日時…12月3日(土) ①午前10時～正午・②午後1時30分～3時30分

参加費…1,200円(コースター2枚分) 定員…各回8名(要申し込み)

★フランス式繰糸機復元機実演(申し込み不要・要入館料)

日時…12月10日(土) ①午前10時30分～・②午後2時～(同内容)

★まゆ人形ワークショップ 2017年干支 招福酉を作ろう

まゆで、来年の干支「酉」の人形を作りましょう。

日時…12月17日(土) 午後1時30分～4時30分

参加費…1,000円 定員…20名(要申し込み)

★ワークショップ 真綿って何？

紬糸の原料となる真綿を、まゆからつくる体験です。

日時…12月18日(日)・1月21日(土) 午後1時30分～(両日 約2時間)

参加費…1,000円 定員…各日20名(要申し込み)

広告

天气がいいと うれしくなります♪

**太陽光発電も岡谷酸素**

🔦 **もくもくと発電開始!!**

豊富な取り扱いメーカーから、お宅にぴったり!をご提案いたします。独自のアフターサービスもご用意しております。



☀️ **取り扱いメーカー** ☀️

- ・ホンダソルテック ・長州産業 ・三菱電機 ・京セラ
- ・ソーラーフロンティア ・シャープ ・パナソニック



うちもそろそろ付けようかしら。  
岡谷酸素に聞いてみましょう!



おとなりさん、  
「太陽光発電」はじめただって。

**岡谷酸素株式会社 岡谷営業所**

岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931