

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

喫煙習慣が肺を壊す 高齢者の息切れに要注意



Hospital
ほすぴた
ルポ 11
Reportage

「咳や痰が出るタイプのCOPDはおもに冬に症状が出ます」

寒くなると咳が止まらない、痰が出やすい…それはCOPDの症状かもしれません。今回は呼吸器内科の平山医師にお話をうかがいました。

「冬に気をつけたい呼吸器疾患は。」

COPD（慢性閉塞性肺疾患）や気管支ぜん息などは冬に悪化する傾向があります。寒い時期に流行するかぜやインフルエンザなどが、これらの病気を悪化させる「急性増悪」の原因となるためです。また、慢性気管支炎タイプ（非気腫型）のCOPDは、冬の3か月間（12月～2月）に症状が出てきます。

「COPDとはどんな病気でしょうか。」

喫煙がおもな原因です。40年、50年といった喫煙習慣で、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起きてくる疾患です。初期症状として、慢性気管支炎タイプは咳や痰が出るようになります。肺気腫のタイプは動いたり、重いものを持ったときなどに息切れするようになります。

診断はX線CT検査、肺機能検査の2つの検査で行います。肺機能検査ではCOPDの診断基準となっている、1秒率＝1秒量／努力肺活量×100（1秒間にどのくらい息を吐けるか）を測定します。2つの検査で重症度もわかりますので、患者さんの訴えとあわせて治療の方法を選択しています。



現在、週3日外来診療を行っている。
診察の際は症状をよく聞くことを心がけている。

「治療法にはどんなものがありますか。」

基本的に進行性の病気ですが、喫煙を続けると病気の進行が加速するので、まずは禁煙がだいじです。それから、気管支拡張薬や去痰剤などで治療します。呼吸器リハビリテーションで呼吸法の訓練をしたり体力の低下を防ぐことも大切です。体力が低下すると、呼吸するための筋肉も弱まり肺の働きが落ちてしまいます。こうした治療で、症状や肺機能がある程度改善できま

「診察の際に心がけていることは。」

症状をよく聞くということです。COPDの患者さんは息切れがあるため少しずつ動かなくなる傾向があり、診察の際に「息切れはない」と答える人もいます。ですから、重いものを持った

ときや階段を上ったときなどの具体的な日常生活での程度息切れが起きてくるかを詳しく聞くようにしています。

COPDは診断されていない患者さんがとても多い疾患です。年をとってから発症する病気なので、息切れなどを年齢のせいだと思い、医療機関を受診しない人が多いのです。また、診察を受けても、CTや肺機能検査機器を備えた医療機関は限られているので、診断が遅れるケースもあります。こういった潜在的な患者さんできるだけ早く見つけて、治療していきたいと考えています。

今回は、リハビリテーション科の重松理医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000



呼吸器内科 平山 二郎 医師

岡谷市民病院事業管理者。信州大学医学部を卒業後、信州大学医学部附属病院の第1内科に勤務。平成17年より岡谷市民病院に勤務。趣味はフットサルで、週1回程度サークルで活動している。サッカーでも、大学のOB大会などに参加している。

防災とボランティアパークを開催します！

日時 1月20日(土) 午前10時～午後3時

※各コーナー、イベントの開催時間を確認のうえ、お出かけください。

会場 諏訪湖ハイツ ※例年と会場が変わりました。



毎年、1月17日は「防災とボランティアの日」、
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

活の泉
マンスリートピックス
「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

体験コーナー 20日(土) 午前10時～午後3時

◎**防災カルタ大会** 午後1時30分～

参加賞あります。ちびっこ集まれ！

◎**災害用伝言ダイヤル171体験**

体験してください！災害時の声の伝言板

◎**消防活動資機材のいろいろ**

防火衣(消防服)を着てみよう！

◎**非常食試食体験**

アルファ化米、備蓄食を食べてみよう！(数に限りがあります)

◎**防災グッズの展示・販売**

◎**岡谷市防災メールの**

申し込み案内

携帯電話に情報を配信！



地震体験コーナー 20日(土) 午前10時～午後3時

地震体験車に乗って、
大地震の揺れを体験してみよう！



防災研修会 20日(土) 午前10時～正午

内容：災害クロスロード

講師：長野県危機管理防災課 職員

定員：50名程度(要事前申込み)



耐震診断コーナー 20日(土) 午前10時～午後3時

◎**個人住宅の耐震相談**

あなたの家の耐震診断シミュレーション

※簡単な自宅の図面をお持ちください。



炊出しコーナー 20日(土) 正午ごろ～

◎**炊出しボランティアの実演**

岡谷市ボランティア連絡協議会の
炊出しです。

アツアツのとん汁が食べられます！



先着200食
品切れ御免！

【展示】 13日(土)～21日(日) 営業時間内 ※17日(水)は休館
期間中、各種展示を実施。防災・減災について考える機会にしましょう！

◎**平成18年7月豪雨災害写真の展示**

◎**地震防災関連パネルの展示**

◎**NPO・ボランティア活動写真の展示**

◎**消防団活動写真の展示** ◎**液状化現象実験コーナー**

◎**防災ビデオ上映** 内容：平成18年7月豪雨災害の映像記録



主催…岡谷市・岡谷市社会福祉協議会・岡谷市自主防災組織連絡協議会 協力…諏訪広域消防岡谷消防署

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

広告

エコドライブ、美しい環境とモビリティの楽しさを次世代へ。

FIT
HYBRID
×4WD



Photo:フィット HYBRID(4WD)
ボディカラーはスカイラインブルー・メタリック

**Happy
New
Honda**

2018年 1/4 ☼ から

フィット HYBRID

1.5L VTEC+HDCD 型式DAA-GP6

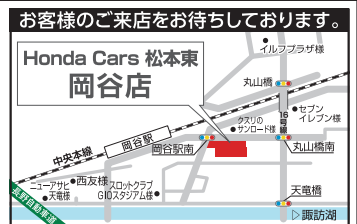
7速デュアルクラッチトランスミッション車/4WD

車両本体価格 1,894,320円*

(消費税8%込み)

Honda Cars 松本東 岡谷店 TEL.0266-78-6120 <http://www.hondacars-matsumotohigashi.jp/>
〒394-0035 岡谷市天竜町2-2-32 営業時間/9:00～19:00 定休日/水曜日

★車両本体価格は消費税(8%)込みの価格です。消費税以外の税金、保険料、登録等に伴う諸費用、リサイクル料金は別途申し受けます。
■車両本体価格は、応急/バグ/修理キット/ジャッキ/標準工具の価格です。■販売店でセットする付属品は別途です。■車両本体価格には、特別装備品以外のメーカーオプションおよびディーラーオプションの価格は含まれておりません。■車両本体のみでもご購入いただけます。■写真は印刷のため、実際の色とは異なります。



HONDA

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1321)



今井西公園雪捨て場



川岸スポーツ広場雪捨て場

【凡例】

- 1次路線(最優先路線)
- 2次路線(優先路線)
- 国道・県道
- その他路線
- 雪捨て場



岡谷湖畔公園雪捨て場



みなと保育園南側雪捨て場



諏訪湖ハイツ東側雪捨て場

雪捨て場のご案内

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園への持ち込み車両は4トントラックまでとします。

※車などを運転する場合は、路面凍結に注意してください。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。特に、道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

行政

仲間

環境

健康

岡谷市福祉医療費給付金制度って？

自己負担した医療費（保険診療分）のうちの一部を市が負担し給付する制度です。対象者には、申請により福祉医療費受給者証が交付されます。

【対象者】

〈子ども〉

0歳から15歳まで(中学3年生の3月31日まで)

〈障がい者〉

①特別児童扶養手当1・2級の人

②身体障害者手帳1・2・3級および4級以下でも常時介護を要する人

③療育手帳A1・A2・B1の人

④精神障害者保健福祉手帳1級・2級の人(外来分のみ支給)

⑤障害年金の受給者のうち

●65歳未満は…

- 国民年金法施行令別表1級9・10・11号の受給該当者
- 国民年金法施行令別表2級15・16・17号の受給該当者(20歳前初診)

●65歳以上は…

国民年金法施行令別表1級・2級の受給該当者

〈母子・父子家庭等〉

母子・父子家庭で、18歳未満の子どもを扶養している親とその子どもおよび父母のいない18歳未満の子ども(18歳の誕生日末までが受給資格ですが、高校などの在学証明書の提出により、20歳まで資格を延長できます。)

【受給者証の使い方】

●県内の医療機関・薬局へかかった場合

窓口で保険証と受給者証を提示して支払いをすると、指定された口座へ自動的に給付金が振り込まれます。(支給申請の必要はありません)

●県外の医療機関・薬局へかかった場合

窓口で保険証を提示し、診療・会計後の領収書(受診者氏名、保険診療であることがわかるもの)を医療保険課(市役所1階)に持参し、支給申請をしてください。

【給付金について】

病院・薬局などで支払った医療費のうち保険診療分の自己負担額から以下を差し引いた額が福祉医療費として給付されます。(償還払い)

●受給者負担金(1医療機関につき1か月/500円:同じ医療機関でも外来・入院・歯科は別計算)

●加入している健康保険証の制度から給付される高額療養費・附加給付などの額

※健康診断、予防接種、入院時の個室使用料、文書料、パジャマ代など保険適用外の費用は対象にはなりません。

※日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度、高額介護合算療養費などの給付を受けた場合は、給付金を返納していた場合があります。

※保険者からの高額療養費・附加給付などの支給により、給付金額に相違がある場合にはご連絡ください。



【給付金の支給日】

窓口で受給者証を提示した場合は、診療月(支払日)から約3か月後の15日(休日の場合は翌営業日)にご指定口座へ振り込みます。

※振込額は通知しませんので、通帳を記帳して確認してください。

※福祉医療費を請求できる期間は診療月の翌月から1年間です。

【受給者証の更新について】

資格が継続となる人には、毎年7月下旬までに更新した受給者証を郵送します。(精神障がい者を除く)

【変更・再発行について】

次の場合には届出をお願いします。(届出がない場合は給付が遅れる場合があります。)

◎健康保険証が変わった場合

(必要なもの:福祉医療費受給者証、新しい健康保険証)

◎受取口座を変更したい場合(必要なもの:福祉医療費受給者証、通帳、運転免許証・障害者手帳などの身分証明書)

※受取口座は、原則として本人名義の口座です(子ども除く)。

◎受給者証を紛失した場合

(必要なもの:運転免許証・障害者手帳などの身分証明書)

◎転出や死亡、資格喪失の場合は、速やかに受給者証をご返却ください。

【医療費の貸付について】

医療費の支払いが困難な場合に、福祉医療費の受給資格があり、市民税非課税世帯で市税に滞納のない人には、医療費を貸付する制度があります。

この貸付制度は福祉医療費給付金を貸付金の返済に充当し精算するしくみとなっているため、貸付金の返済をする必要はありません。詳しくはご相談ください。

【子ども医療費の助成について】

平成30年8月診療分から、中学3年生までの子ども(障がい児、母子・父子家庭等の子を含む)の助成方法が現物給付方式になります。

〈現物給付方式とは〉

医療機関などの窓口で、健康保険証とともに福祉医療費受給者証を提示することにより、受給者証に記載された自己負担額(1医療機関等につき上限500円/1か月)を支払うことで医療サービスを受けることができます。

※該当の人には、7月中に新しい受給者証を郵送する予定です。(今までの受給者証は使えなくなります)

※子ども以外の対象者については、従来通り償還払いのままとします。



問合せ●医療保険課(内線1174)