

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

# 発症後120分の対応がカギ 心筋梗塞の治療と対策



Hospital  
ほすびた  
ルポ 15  
Reportage

冬場は心筋梗塞の発症が増える季節といわれています。心筋梗塞は予防と早期対応がとても大切なので、症状や対策をしっかり理解しておきましょう。今回は、循環器内科の佐藤医師にお話をうかがいます。

## 心筋梗塞とはどんな疾病でしょうか。

心臓に栄養を送る冠動脈かんだうまきという血管が詰まり、詰まった先の心臓の筋肉が壊死えししてしまう疾病です。心機能が低下したり、発症2時間以内に突然死が起こりやすく、急性期の治療が重要になります。代表的な症状は、胸の圧迫感、息苦しさですが、人によっては胃の痛み、頸部けいぶや背中せなかの痛みを感じることもあります。胸の痛みが10分以上続くようであればとくに注意が必要です。

## 心筋梗塞が冬場に増える理由は。

寒さで血管が収縮し、血圧が上昇します。一方で、暖かい屋内では血圧が低下します。これらの血圧変動で心臓に負荷がかかることがひとつです。また、冠動脈自体が寒さで収縮し、冠血流不全を引き起こすことも考えられます。

## 予防する方法は。

国立循環器病研究センターが「冬場の発症を抑えるための10項目」を提唱しています。一般の人向けのわかりやすいものなので参考にしてください。

高血圧の人、糖尿病の人、コレステロールの高い人タバコを吸う人、家族

に発症歴がある人などは注意が必要といわれていますね。とくに悪玉コレステロール(LDL)の値が高い人は冠動脈疾患との関わりがあるので、それをコントロールすることで予防につながります。

## 症状が出たらどうしたらいいですか。

心筋梗塞は、詰まった血管を早く流すことができればダメージが少ないといわれ、発症から120分が目安とされています。そのため、当院では365日、24時間、循環器内科の医師が対応できる体制をとっています。ですから、痛みが続くような場合は夜中でもお電話いただければと思います。

## 受診の際に気をつける点は。

できるだけ救急車で来ていただきたいですね。救急車であれば途中で発作が起きた場合の対応もできますし、病院と連携を取りながら搬送することができます。あとは、胸の痛みを感じる疾患はほかにもいろいろあるので、受診の際は、何をしているとき、何分くらい、どんなふうに痛かったかを教えていただけると、適切な検査を速やかに行うことができますね。

## 最後に診療で心がけていることを。

循環器疾患は、素早い対応がカギとなりますし、また、比較的高齢のとなりやすい病気なので、受診する患者さんには、できるだけその日のうちに

診断をつけて治療方針を提示するよう心がけています。

### 冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10か条

- 1 冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
- 2 風呂の温度は38〜40度と低めに設定。熱い湯(42〜43度)は血圧が高くなり危険です。
- 3 入浴時間は短めに。
- 4 入浴前後にコップ1杯の水分を補給する。
- 5 高齢者や心臓病の人が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
- 6 入浴前にアルコールは飲まない。
- 7 収縮期血圧が180mmHg以上、または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は入浴を控える。
- 8 早朝起床時はコップ1杯の水を補給する。睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。
- 9 寒い野外に出るときは、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。
- 10 タバコを吸う人は禁煙をしましょう。

(出典…国立循環器病研究センターHPより)

今回は、整形外科 田中 中学 医師にお話をうかがいます。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 2338000

## 循環器内科 佐藤 俊夫 医師

信州大学医学部卒。信州大学医学部附属病院などを経て、平成28年4月に岡谷市民病院に着任。循環器内科医長。オンコール体制のため、休日でも病院から電話がかかってくることもあるが、家族といっしょにいられる時間が自分にとってのオフタイムであり、家族と過ごすことを大切にしていると話す。

## 「平成30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。その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15日(土) 午後1時30分～3時35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



問合せ●教育総務課(内線1215)

## 「成人式の申込み」至急お願いします!



成人式の参加申し込みをされていない人は、至急、参加申込書(郵便はがき)をお送りください。なお、通知が届いていなかったり、はがきを紛失された場合は、お問い合わせください。

成人式日時…1月13日(日) 受付:午後1時～

記念行事:午後2時～ 式典:午後2時30分～

場所…カノラホール 大ホール

該当者…平成10年4月2日から平成11年4月1日までに生まれた人で、市内に在住の人、または、市内に親などが在住の人

問合せ●生涯学習課(内線1231・1232)

## 年末年始の業務案内

年末の市役所業務は12月28日(金)まで、年始は1月4日(金)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。各施設の閉館日は下表のとおりです。

休 …休み

施設名	電話番号	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)	31日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
市役所	23-4811				休	休	休	休	休	休		休
岡谷駅前出張所	21-7110				休	休	休	休	休	休		
岡谷市民病院	23-8000				休	休	休	休	休	休		
諏訪湖ハイツ	24-2290	※1			休	休	休	休※1	休	休		
ロマネット	27-6080			※2			※2	※2	※2		※2	
カノラホール	24-1300				休	休	休	休	休	休		
イルフ童画館	24-3319	休			休	休	休	休	休	休	休	休
岡谷美術考古館	22-5854	休			休	休	休	休	休	休		
岡谷蚕糸博物館 ※3	23-3489	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		
諏訪湖周グリーンセンター※4	78-1590					休	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		
市民総合体育館	22-8800		休	休	休	休	休	休	休	休		
市宮庭球場	22-8800		休	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	休	休
やまびこ国際スケートセンター	24-5210	無休(29日・30日は午後5時～9時、31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時まで)										

※1 諏訪湖ハイツ:26日は研修施設のみ営業、1日は元旦朝風呂…午前6時30分～正午

※2 ロマネット:28日・4日は朝風呂休館で午後0時30分開館、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)

※3 (株)宮坂製糸所は27日～9日まで休業

※4 ごみの受付は13ページ参照。お問い合わせは諏訪湖ハイトラスト(株)(☎78-1590)まで

※5 屋内水泳プールは10日まで休業



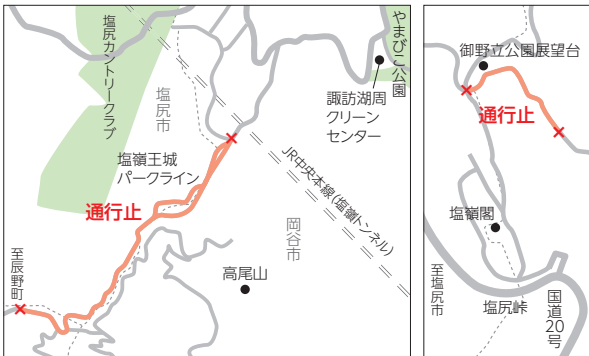
## ◎市道 冬季通行止のおしらせ◎

冬期間の事故防止のため、通行止を実施します。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(金) 午後4時  
～平成31年3月29日(金) 午後2時

通行止となる道路…

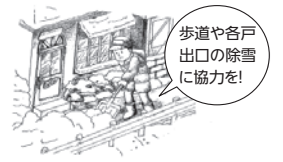
- 塩嶺王城パークライン(市道岡谷683・739号線)
  - 市道岡谷625号線  
(塩嶺展望台～石船観音付近、旧中山道一部)
- ※28日以前でも、積雪があった場合は通行止とする場合があります。



問合せ●土木課(内線1318)

## 雪かきにご協力ください!

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。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お願いします。



### ❖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、水路や側溝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ご協力を!

### ❖家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が融け切れなかっ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 川岸スポーツ広場
- ④ 湊四丁目(小田井信号機から1kmほど諏訪方面に移設)

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

問合せ●土木課(内線1321)

## ♡ 12月3日～9日は「障害者週間」です ♡

障がい者福祉について関心と理解を深め、障がいのある人があらゆる分野の活動に積極的に参加できる社会づくりをめざします。事故や病気で、障がいはだれにでも生じうるもの。外見ではわからない不自由さを抱えている人もいます。だれもがいきいきと暮らせる社会のために、お互いの困っていることに気づき、身近なできることを考えてみましょう。

### ヘルプマーク・ヘルプカード

#### ●ヘルプマークとは

平成24年に東京都が作成し、全国的な統一マークとして今年7月から長野県でも導入。義足や人工関節の人、内部障がいや難病の人、また妊娠初期の人など、援助や配慮を必要としていることが外見からはわからない人がいます。そんな人が、周囲に配慮を必要としていることを知らせることで、援助が得やすくなるよう作成し、普及に取り組んでいます。

#### ●ヘルプカードとは

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会が作成し、6月から配付を開始。障がいや持病がある人のなかには、配慮や援助を必要としていることが外見からはわからない人がいます。そんな人が援助を得やすくなるよう、意思表示の形としてカードを携帯し、周囲の人に知らせやすくなるものです。

配布対象(共通) …障がいのある人など、周囲から助けが必要ときに利用したい人(障害者手帳などの有無は不問)。詳しくはお問い合わせください。



カバンにつけられるストラップ式



折りたたみ式のカードです

### 障害者週間物品販売

障がいおよび障がいのある人への関心と理解を深める一環として、諏訪圏域の障がい者就労施設の展示と物品販売を行います。ぜひ、お越しください!!

日時…12月3日(月)～7日(金) 午前10時～午後2時  
場所…岡谷市役所 1階ロビー

### 障害者差別解消法とは?

この法律は、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共に生きる社会をつくることをめざし、平成28年4月からスタートしています。「障がいがあるという理由だけで差別をされた」、「差別的な発言をされた」など、いやなことや困ったことが起きた時には、市役所の相談窓口にご相談ください。



問合せ●社会福祉課(内線1252)

# “水道設備は寒さが苦手” 冬期の管理は万全に!!

## メーター周辺の除雪にご協力をお願いします!

雪や凍結によりメーターボックスが開けられないと、使用水量の確認ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いするとともに、メーターボックスのうえには車や物を置かないようご協力をお願いします。上記の理由などで検針できない場合は、過去の使用実績を元に請求を行います。

## 冬の寒さから水道管を守りましょう!

水道管は寒さに弱いので、冬は凍結防止対策が必要です。気温が氷点下になると水道管が凍結して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。

### 【給水管の保温】

水道管や蛇口に凍結防止帯(凍結防止ヒーター)を巻いて保温しましょう。『コンセント差し込みを忘れずに!』

### 【建物内でも凍結に注意!!】

留守が長く続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。外の配管を保温していても建物のなかで蛇口などが凍結により破裂し、水が出続けることで高額な請求となるケースが発生しています。不在となる場合は、不凍栓で止めて水抜きを行い、長期間使用しない場合には閉栓をご検討ください。

## 【水道管が破裂してしまったら】

不凍栓で水を止めて、すぐに「水道修理当番店」または市の指定工事業者へ連絡してください。  
※当番店は、広報おかやのカレンダーやホームページに掲載されています。



## 名義変更・閉栓の手続きは水道課まで!

転居や相続による水道の利用者などの変更や、閉栓する場合は、所定の手続きが必要となります。電話でも手続き可能ですので、水道課料金担当までご連絡ください。

## 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・閉閉栓手数料などの支払いが滞っていない人は、支払いをお願いします。納付書による納付は、全国のコンビニエンスストアで、土・日・祝日や夜間も納めることができます。

## 納め忘れのない口座振替をご利用ください!

公共料金の口座振替は、金融機関やコンビニに行かずに納めることができます。手続きを希望する人は、水道課料金担当までご連絡ください。

問合せ●水道課(内線1417・1418)

## 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ます。納税通知書は多くの人たちに届くため、ピン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) 36,000枚  
広告枠(縦6cm×横7cm) 3枠

掲載料…1枠 35,000円

封筒使用期間…平成31年4月から約1年間(なくなるまで)

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14日(金)

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。

問合せ●税務課(内線1135・1137)  
Eメール zeimu@city.okaya.lg.jp

## 諏訪湖ハイツ施設内への広告募集

諏訪湖ハイツ内に広告を掲示しませんか。年間25万人以上の利用があり、大きな広告効果が見込めます。

### ●大浴場ロッカー 扉 表面

(全120枠。9枠か12枠のどちらかを選択)

サイズ…A4

掲載料(1年) …9枠: 10,800円・12枠: 14,400円

### ●1階トイレ個室内壁面(5枠)

サイズ…A3 掲載料(1年) …1枠: 12,000円

### ●エレベーター内壁面(1枠)

サイズ…A2 掲載料(1年) …1枠: 24,000円

応募方法…社会福祉課窓口まで、広告見本を添えた申請書をご提出ください。募集要項と申請書は窓口にあります。

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。

※広告の原稿は、自身で準備してください。

問合せ●社会福祉課(内線1256)