

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

Hospital  
ほすびた  
ルポ 18  
Reportage

# 目の充血やかゆみ アレルギー性結膜疾患の予防と治療

目の充血やかゆみを引き起こすアレルギー性結膜疾患。花粉が飛び始めるこれからの季節、いつそう注意が必要だそうですね。今回は眼科の高橋医師にお話をうかがいます。

## アレルギー性結膜疾患とは。

目に入ってきた、本来体に無害な花粉やダニなどのアレルゲン（アレルギーの原因となるもの）に対して、過剰な免疫反応（炎症）が起こることによって、目に充血やむくみなどが起きる疾患です。花粉が多く飛散する時期は患者さんが増える傾向がありますね。

## 治療法について。

抗アレルギー点眼薬（目薬）が中心となります。副作用も少ないので、アレルギーの診断がついていけば、花粉症のときに内科や耳鼻いんこう科などでも処方してもらえて使いやすいと思います。

これらで良くならないときは、ステロイドや免疫抑制剤の点眼薬などを使用します。こちらはかなりの人に効果があるのですが、副作用が出る場合もありますので、眼科医の管理のもとで使用する必要があります。

また、花粉症などの季節性アレルギーに有効な方法として、「初期療法」というものがあります。これは、花粉が飛散する2週間くらい前から抗アレルギー点眼薬を使う療法で、花粉の飛散がピークになったときの症状を抑えるという効果があります。



## 予防法はありますか。

アレルゲンと接触しないようにすることが大事ですから、目にアレルゲンが入らないよう、保護メガネを装着することは効果的です。あとは洗眼、目を洗うことで予防できます。眼科医がおすすめする方法は、防腐剤が入っていない人工涙液の点眼薬を数滴目にたらし、まばたきをして目を洗う方法ですね。市販されていますので、防腐剤が入っていないものを選んでください。こうしてアレルギー反応の原因になるものを取り除き、そのうえで、抗アレルギー点眼薬を使うといいと思います。市販の洗眼器具の中には、目の周囲の皮膚に付着している花粉を取り込んでしまい、余計に炎症をひどくしてしまうものもあるので、注意して使用する必要がありますね。

## 気をつけてほしいことは。

かゆみがひどい、抗アレルギー点眼薬が効かないといったときは、早めに眼

科を受診してください。頻度は低いです。アレルギー性結膜炎が重症化すると視力が低下する場合があります（春季カタルといえます）。それから、人への感染力が強いウイルス性の結膜炎があり、特に初期の場合は、アレルギー性結膜炎と区別することが難しいので、普段まったくアレルギー症状がない人が急に充血したり涙っぽくなった場合は、早めの受診をお願いします。

## 最後に診察の際に心がけていることは。

いま眼科の中でも、緑内障専門や網膜硝子体専門など、専門化が進んでいます。ですから、疾患によって、より専門的な治療が必要な場合には、信州大学や山梨大学、近隣の病院の眼科の先生方とも協力しながら、患者さんの目の健康を守っていきたいと考えています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-18000

## 眼科 高橋 博 医師

山梨医科大学（現山梨大学）医学部卒。山梨大学医学部附属病院などを経て、平成26年7月に岡谷市民病院に着任。眼科部長。大学では角膜疾患の診察に重点を置いていた。休日は、休養の時間を多くとって日ごろの仕事の疲れを癒している。

# 4月1日から市の組織が変わります



行政

仲間

環境

健康

## 【市役所2階】

生涯学習の推進と地域に開かれた学校づくりをさらに推進するため、教育部の組織を改正します。

- 生涯学習課は、生涯学習活動センター（イルプラザ3階）へ移転します。
- 社会教育担当とふれあい学習担当を統合して「生涯学習推進担当」とします。
- 「学童クラブ」、「放課後子どもの居場所づくり事業」、「岡谷子ども未来塾」の担当を教育総務課へ移管します。
- 遺跡地図の確認は、市ホームページ内「くらしマップおかや」で「岡谷市遺跡マップ」を公開しています。問い合わせは、引き続き市立岡谷美術考古館で対応します。

## 【市役所5階】

第5次総合計画の着実な推進を図るため、企画政策部に「行政管理課」を設置します。

- 行政管理課は、「行政改革推進」担当と「公共施設総合管理」担当になります。

## 【岡谷市民病院】

一部診療科目の名称が変わります。

また、院内に研修センター、リハビリセンターを新たに設置します。

- 診療科目「神経内科」を「脳神経内科」に変更します。
- 職員のスキルアップを図るため、院内に「研修センター」を設置します。
- リハビリテーションの強化充実を図るため、「リハビリテーションセンター」を設置します。

問合せ●企画課(内線1526)

## 2019 シルクフェア in おかや シルクの日 4月29日(月・祝) 午前9時～午後4時 ※会場によって時間が異なります。

岡谷蚕糸博物館「シルクファクトおかや」無料開放!! シルククラフト展やスタンプラリーも開催!!

イベント会場 無料循環バスで各会場をまわってみよう!

糸都岡谷ものがたりをご紹介  
シルクファクトおかや

製糸機械を時代背景に基づいて展示。  
(柳宮坂製糸所を併設し)動く博物館としても大人気。



館内ガイドツアー

午前9時30分～午後1時30分～

●まゆアート体験

…400円

●カイコふれあいルーム

●きぬのひろば

●桑の苗木配布

●フランス式繰糸機復元機系取り実演ほか



製糸業との関わりがわかる♪

諏訪倉庫(株)

資料室見学(所要時間15分～30分)

受付…諏訪倉庫事務所

時間…午前の部：10時～正午

午後の部：1時～4時

※時間内であれば随時受付



この日限定シルクランチとケーキ☆

ほっとサロン心と

限定20食

2Fでは「シルクの様様・掛け軸展」を開催、桑の葉クッキープレゼントも。



いろいろなお店ができたよ!

吉田館

水耕栽培される

“桑”工場見学と桑商品の試食も。

いろいろなお店でイベントを実施します。

●榊ストリーム ●オドル ●ねずみ堂

●kinuri ●jet penguin

※詳しくは各店舗にお問い合わせください。



はた織りや組紐体験ができる♪

きぬのふるさと岡谷絹工房

建物は旧山一組製糸所事務所・守衛所で、国登録有形文化財にも指定されています。

受付…午前9時30分～午後3時

(予約不要)

●はた織り体験…

コースター 1枚300円

●組紐体験…100円



地域に根ざした象徴的な教会堂

岡谷聖バルナバ教会(特別公開)

(登録有形文化財)

午前9時～午後4時

西洋風の尖塔が連山のように日本風に表現された

外観。礼拝堂は工女の要望に応え畳敷きです。



全国のシルク製品が大集合

レイクウォーク岡谷

シルククラフト展

午前10時～午後4時

絹糸を使ったクラフト

作品の展示販売

や、シルクの化粧品、桑の食品の販売も。



明治時代にタイムスリップ

旧林家住宅

(国指定重要文化財)

午前9時～午後4時30分

一山カ林製糸所の初代林国蔵の住宅。「金

唐革紙」の和室は一見の価値あり。和楽器の演奏や呈茶のおもてなしも!



年に一度の特別公開

初代片倉兼太郎生家

(登録有形文化財)

午前9時～午後4時

大製糸工場「片倉組」の創始者、初代片倉兼太郎の生

家。堅実経営をモットーとした経営の神様の暮

らしを垣間見ることができる建物です。



申込み・問合せ●シルクフェア実行委員会事務局(岡谷蚕糸博物館) ☎23-3489 <http://silkfact.jp/>

# 4月1日(月)は美術館・博物館を無料開放!

## 4月1日は岡谷市の市制施行記念日です

昭和11年4月1日に市制が施行され、岡谷市が誕生しました。

市では市制施行記念日にあたる4月1日に、「岡谷美術考古館」と「岡谷蚕糸博物館」を無料開放します。

この機会に、ぜひお出かけいただき、岡谷の歴史や文化に触れてください。

対象…入場者全員(市民でない人も対象)

### 【企画展情報】

#### ◆岡谷美術考古館 [開館時間：午前10時～午後7時]

収蔵作品展Ⅳ

「THE 平成展～美術考古館のあゆみと展望～」

会期…4月21日(日)まで

- 美術考古館における「平成」のあゆみ
- 「平成」の時代に制作・収蔵された作品の展示

#### ◆岡谷蚕糸博物館 [開館時間：午前9時～午後5時]

収蔵品展

「中国古代復元絹織物～絹がつづる王朝染織の美と技～」

会期…4月14日(日)まで

- 中国蘇州<sup>そしゅうしちゆう</sup>絹織物から提供を受けた古代復元絹織物43点、清王朝以降の装飾品の原品8点を公開

### 市制施行83周年記念式典

参加無料

期日…4月1日(月) 場所…市役所9階 大会議室

時間…午前9時30分～受付開始 午前10時～式典

式典終了後(11時ごろ)記念講演

#### 〈記念講演〉

「SUWA小型ロケットプロジェクトがめざすもの」

講師…信州大学工学部機械システム工学科

准教授 中山 昇さん

多くのみなさんの参加をお待ちしています。



問合せ●秘書広報課(内線1511)

## 4月7日(日)は長野県議会議員一般選挙 4月21日(日)は岡谷市議会議員一般選挙 投票日です

### 〈7日の県議会議員選挙の投票について〉

平成30年12月29日以降、県内で住所異動した人は、前住所地で投票ができます。なお、投票の際、「引き続き県内に住所を有する旨の証明書」の提出が必要です。



### 期日前投票

仕事やレジャーなどで、投票日に投票できない見込みの人は、期日前投票をしましょう。

期間…長野県議会議員一般選挙：3月30日(土)～4月6日(土)

岡谷市議会議員一般選挙：4月15日(月)～20日(土)

時間…午前8時30分～午後8時

場所…市役所2階 202会議室

〈レイクウォーク岡谷でも期日前投票ができます!〉

期日…長野県議会議員一般選挙：3月31日(日)・4月1日(月)

岡谷市議会議員一般選挙：4月16日(火)・17日(水)

時間…午前9時～午後8時

場所…レイクウォーク岡谷 1階催事場

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

本年10月1日から、消費税および地方消費税の税率が8%から10%へ引き上げられ、税率引き上げと同時に、消費税の軽減税率制度が実施されることとなりました。

### 消費税の軽減税率制度

	10月1日以後	
	標準税率	軽減税率
消費税率	7.8%	6.24%
地方消費税率	2.2%	1.76%
合計	10.0%	8.0%

#### 〈軽減税率の対象品目〉

**飲食料品** 飲食料品とは、食品表示法に規定する食品(酒税法に規定する酒類を除きます。)をいい、外食を除きます。

#### 週2回以上発行される新聞

週2回以上発行される新聞とは、定期的に継続して購読することを契約しているもので、政治、経済、社会、文化等に関する一般社会的事実を掲載する、週2回以上発行される新聞をいいます。

### 軽減税率制度に関する情報は

国税庁 ホームページ **消費税軽減税率制度** を クリック

軽減税率制度実施に伴うレジの導入や  
電子的受発注システム改修には支援制度があります。詳しくは、  
軽減税率対策補助金事務局 <http://kzt-hojo.jp/>

# 後期高齢者医療保険料について



## ■普通徴収(納付書払いまたは口座振替)の人に暫定保険料額決定通知書をお送りします(4月中旬予定)

平成31年度の年間保険料額は、平成30年中の所得金額をもとに算出しますが、年度当初、所得金額が確定していないため、平成30年度の年間保険料額の12分の3に相当する額を、4月から6月にお支払いいただきます。これを暫定徴収といいます。7月以降は、確定した年間保険料額から暫定徴収分を差し引いた額を、年度末までの各納期にお支払いいただきます。これを本算定徴収といいます。

## ■特別徴収(年金天引き)による支払いについて

公的年金を年額18万円以上受給している人は年金から保険料を天引きします。これを特別徴収といいます。しかし、後期高齢者医療保険料と介護保険料との合算額が年金受給額の2分の1を超える場合は、特別徴収の対象になりません。新たな対象者には「特別徴収開始通知書」をお送りします。75歳になった人、転入した人など新たに被保険者となる人は、特別徴収への切り替えができるまで、しばらくの間、普通徴収となります。



## ■特別徴収の納付月

仮徴収(4月、6月、8月) … 所得金額が確定するまで、原則、平成31年2月分の保険料額と同じ額を4月・6月・8月に年金から天引きします(平成31年2月に特別徴収された人が対象)。  
本徴収(10月、12月、2月) … 確定した年間保険料から仮徴収分を差し引いた額を3回に分けて年金から天引きします。

問合せ●医療保険課(内線1175・1179)

### 男女共同参画

### 「出張フォーラム」実施団体募集!

～あなたの団体・サークルなどに  
講師を派遣します～

だれもお互いの人権を尊重し、個性と能力を十分に発揮できる男女共同参画によるまちづくりを進めるため、職場、地域、学校、サークルなどの集まりに講師を派遣します。講師の謝礼は市で負担しますので、お気軽にご利用ください。

**対象**…市内在住、在勤者を含む概ね20名以上の団体、グループ(営利目的、政治宗教活動の集会は対象外)

**定員**…概ね6団体

**開催時間**…1～2時間程度(土・日・祝日、夜間でも可)

**内容**…男女共同参画に関すること

※会場確保は主催者側で行ってください。

※講師謝礼は市が負担します(上限あり)。

〈テーマ例〉「地域づくりは男女共同参画で」「みんなで助け合って子育て・介護」「ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を進めよう」「企業におけるハラスメント防止」など

**応募期限**…4月23日(火)

※詳細はホームページで確認、またはお問い合わせください。

申込み・問合せ●企画課(内線1528)

## 国民健康保険の税率が変わります

市では、平成31年度も、県に納める国保事業費納付金を基に、県から示された標準保険税率に準じた税率への改定を行いました。その結果、国民健康保険税は、1人あたり年平均で4,119円、3.60%増の改定となります。加入者のみなさんには、ご負担をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

### ●平成31年度の税率などについて

区 分		平成30年度	⇒	平成31年度
基 礎 分 (医療分)	所得割	7.47%		7.36%
	資産割	19.15%		18.95%
	均等割	17,400円		18,200円
	平等割	16,400円		16,800円
後期高齢者 支援金等分	所得割	2.27%		2.33%
	資産割	4.51%		4.51%
	均等割	6,800円		7,400円
介護納付金分	平等割	5,600円		6,000円
	所得割	1.84%		1.99%
	資産割	3.95%		3.95%
	均等割	6,100円		7,200円
	平等割	5,100円		5,400円

※改定後の税率が適用されるのは、4月から来年3月までの1年分ですが、4月から6月の3か月分については、暫定課税であるため、旧税率(前年度課税の12分の1相当額ずつ)で計算します。そのため、7月の本算定時に、新税率で1年間の税額を算定し、暫定課税の額を差し引いた税額を7月以降に納付していただくことになります。

問合せ●医療保険課(内線1186・1189)



## 「健康ポイント」始まります!

平成31年度から、健康に関する講演会に参加したり、検診などを受診すると、『おかぼんカード』のポイント引換券がもらえる「健康ポイント」が始まります。引換券は、おかぼんカード加盟店、または商業観光課(市役所4階)でポイントに交換できます。貯まったポイントは、加盟店でのお買い物や、市役所でのお支払い(税・水道料金など)に、1ポイント=1円で、1ポイントから利用可能。ぜひ、この機会に健康づくりに取り組んで、ポイントを貯めて、健康もお得もゲットしましょう。

がん検診や後期高齢者健診などは、事前申し込みが必要です。4月に全戸配布する「平成31年度がん検診等のご案内」に付属のハガキでお申し込みください。なお、特定健診(国保加入者)の対象者には、受診券・問診票などを5月末までに郵送しますので、市内の実施医療機関で受診してください。

### ●がん検診など、以下の検診を受診すると各50ポイント

- 胃がん検診 ●大腸がん検診 ●肺がん(エックス線・CT)検診 ●子宮頸がん検診
- 乳がん(マンモグラフィ・視触診+超音波)検診 ●ABC検診 ●肝炎ウイルス検査
- 結核健康診断

### ●特定健診(国保加入者)、後期高齢者健診を受診すると200ポイント

健診の結果とともに引換券をお送りします。

### ●人間ドック(国保・後期高齢者医療制度加入者)を受診すると200ポイント

医療保険課窓口で、人間ドックの助成申請時に引換券をお渡します。

### ●健康づくりに関する各種講演会に参加すると各50ポイント

会場で引換券をお渡します。対象事業は広報おかやなどで随時お知らせしますので、ぜひご参加ください。



## 貯めよう!使おう! 健康ポイント

① 岡谷市が実施する対象事業に参加・受診して、ポイント引換券を入手!

② ポイント引換券は、おかぼんカード加盟店または市役所商業観光課にお持ちください。記載のポイントを、おかぼんカードに加算します。  
※有効期限がありますので、期限内にポイントに引き換えてください。

③ 貯まったポイントは、加盟店や市役所で、1ポイント=1円で1ポイントから現金同様に利用できます。

おかぼんカード加盟店は  
こちらから!

<http://www.okaponcard.com/shoplist/>

問合せ●健康ポイントに関して  
…健康推進課(内線1181)

## 狂犬病予防注射実施

生後91日以上の子犬の飼い主は、狂犬病予防注射を受けさせることが法律により義務づけられています

### 下記の日程で狂犬病予防の集合注射を行います

- 注射当日は、案内ハガキ、手数料、排せつ物を片付けるものをお持ちください。
- 健康に異常のある犬や、過去に狂犬病予防注射後に異常を起こしたことがある犬は、動物病院で獣医師に相談のうえ接種し、後日市役所で手続きをしてください。

### ●予防注射手数料(つり銭のないようにお願いします)

予防注射2,950円 + 注射済票550円 = 3,500円

※新規登録の場合は別途3,000円がかかります。

### ●日程内で注射を受けられない場合

動物病院で接種して、注射証明書を受領してください。後日、注射証明書と手数料を持参し、市民環境課窓口で手続きをしてください。

### ●犬が病気などで予防注射を受けられない場合

獣医師の診断を受け、注射を受けられない証明書(猶予証明書など)を発行してもらい、後日、市民環境課へ証明書を持参してください。

月日	場所・時間							
4月 17日 (水)	小坂公民館 午前9時～ 9時10分	湊支所 午前9時25分 ～9時35分	橋原区公会所 午前9時55分 ～10時10分	下浜区民センター 午前10時25分 ～10時55分	小尾口区公民館 午前11時10分 ～11時20分	小井川区民会館 午前11時35分 ～正午		
4月 18日 (木)	西堀区公会所 午前9時～ 9時15分	間下区民センター 午前9時35分 ～9時50分	今井区公会所 午前10時5分 ～10時25分	横川公会堂 午前10時40分 ～10時55分	中村区民センター 午前11時10分 ～11時25分	中屋区公民館 午前11時40分 ～11時50分	東堀柴宮館 午後0時5分 ～0時30分	
5月 22日 (水)	横川公会堂 午前9時～ 9時25分	今井区公会所 午前9時40分 ～9時55分	小井川区民会館 午前10時10分 ～10時30分	西堀区公会所 午前10時45分～ 11時	下浜区民センター 午前11時15分 ～11時35分	小口区民センター 午前11時50分 ～正午		
5月 23日 (木)	川岸支所 午前9時～ 9時20分	駒沢公民館 午前9時35分 ～9時45分	三沢区旧十町内集会所 午前10時5分 ～10時15分	三沢区コミュニティ施設 午前10時30分 ～10時50分	上浜公民館 午前11時10分 ～11時20分	岡谷区公会所 午前11時35分 ～正午	樋沢区公会所 午後0時20分 ～0時30分	
5月 26日 (日)	長地支所 午前9時～ 10時	川岸支所 午前10時25分 ～10時55分	湊支所 午前11時15分～ 11時25分	市役所イベント広場 午前11時45分～ 午後0時20分				

問合せ●市民環境課(内線1166・1167)

行政

仲間

環境

健康