

健康ひと回メモ

No.499

冠攣縮性狭心症、微小血管狭心症について

【狭心症とは】

体を動かす動かないにかかわらず、心臓の血管（冠動脈）が

原因で起きる、おもに前胸部が痛くなる疾患の総称が「狭心症」です。

典型的な症状は、重いものを持って坂道や階段を登った際に現れる胸部絞扼感（締めつけられる感じ）です。

冠動脈は、心臓の筋肉に酸素・栄養を送る役目をしています。この冠動脈に、動脈硬化によって狭い箇所（狭窄）ができると、狭くなった先には十分な酸素・栄養が送れません。

体を動かすと、安静にしているときより多くの血液を心臓から全身に送る必要があるため、脈拍も早くなります。冠動脈に狭窄があると、重いものを持つ、坂道や階段を登るなどの労作のときに心臓が充分働けません。これが「労作性狭心症」です。

しかし、冠動脈が一見正常に見えても、一過性に冠動脈が異常収縮すると同じような症状が起きます。この状態を「冠攣縮」と呼び、太い部分の冠動脈に攣縮（けいれん性の収縮）が起り、胸部症状や心電図変化をきたす場合を「冠攣縮性狭心症」といいます。これは、安静時に

も運動時にも起こります。

【冠攣縮性狭心症とは】

冠攣縮は冠動脈の収縮と拡張のアンバランスによって起きると考えられ、喫煙、睡眠不足、精神的ストレス、寒冷刺激などが誘因になります。発作の出現時間はさまざまですが、とくに深夜から朝方の時間帯に起きることが多いです。

診断は問診で疑い、心電図、胸部写真、心エコー検査や運動負荷試験、24時間心電図で何らかの異常があれば、冠動脈CT検査、心臓カテーテル検査に進みます。その結果、冠動脈に狭窄がない場合には冠攣縮性狭心症の可能性が高まり、心臓カテーテル検査で冠攣縮をわざと起こさせる薬剤誘発負荷試験を行うことがあります。

治療はカルシウム拮抗薬や亜硝酸剤を使用します。症状がなくなっても冠攣縮が治ったことにはならないので、薬をやめるかどうかに関しては必ず主治医と相談してください。

【微小血管狭心症とは】

目に見える太い冠動脈の攣縮と異なり、直径が100μm以下（髪の毛の太さ）の微小冠動脈の障害とい

われています。以前は閉経前後の女性に多く予後も良好とされていましたが、最近研究が進み、男性にも起こることや、予後も良好でない症例があることが報告されています。

診断は、典型的な胸部症状以外に、呼吸困難感、吐き気、胃痛などの消化器症状、背部痛、あごやのど、耳の後ろなどへの放散痛（心臓から離れた部分の痛み）など多彩な症状であることも多く、早期診断が難しい場合があります。最終診断は、心臓カテーテル検査で冠攣縮を誘発する薬剤誘発負荷試験を行います。そこで、太い冠動脈の攣縮がなく、虚血性心電図変化が陽性で、胸部症状がある場合、微小血管狭心症の可能性が高いと判断されます。補助的に心筋シンチ検査を行うこともあります。

治療は亜硝酸剤よりもジルジアゼム、ニコランジルなどが有効なことが多いです。

血管内皮を傷つける「高血圧」「糖尿病」「脂質異常症」を、適度な運動と食事で予防し、喫煙や大量飲酒をしないこと、ストレスをため込まないことを心がけましょう。

（医師会）



5月31日は世界禁煙デー!

ゼロ
受動喫煙0に向けた社会へ

健康増進法が改正され、「望まない受動喫煙」をなくすることが基本的考え方として掲げられています。喫煙者は、周囲に人がいない場所で喫煙をするなど配慮しましょう。

※「加熱式たばこ」も「たばこ」に含まれます。紙巻たばこと同様に喫煙者はマナーを守りましょう。



禁煙達成には
医学的なサポートが有効です。

禁煙治療に保険が使える市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
岡谷市民病院	本町4-11-33	23-8000
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

平成31年1月現在：日本禁煙学会ホームページより

問合せ●健康推進課(内線1193)

運動療法教室 『3週間でカラダ改善講座』

適度な運動の実施や栄養指導などにより、生活習慣病の改善や症状軽減をめざす、国保被保険者の「運動療法教室」を、やまびこスケートの森に委託して開催しています。運動したいみなさん、この機会にぜひご参加ください。

対象…岡谷市国保の被保険者で、特定健康診査などの結果や、医療機関などでの血液検査の結果を持っている人で、下記の3回の講座すべてに参加できる人。

期日…5月30日(木)、6月6日(木)・20日(木)

時間…午後7時～8時30分(毎回)

※このほかに5月30日～6月20日の期間中に6回、施設を自由な時間に利用し復習トレーニングを実施。

場所…やまびこスケートの森
トレーニングセンター

定員…10名(応募多数の場合は抽選)

受講料…1,500円(初回に集金)

内容…ストレッチ体験、有酸素運動、筋トレ体験、体組成測定、集団運動・食事指導あり

申込み締切…5月22日(水)

※講座の詳細や見学希望などは、やまびこスケートの森トレーニングセンター(☎24-5210)へご連絡ください。9月にも開催予定です。



申込み・問合せ●医療保険課(内線1186)

「こころ」と「いのち」のほっとサポート推進事業

『こころの体温計』で こころの健康状態を チェックしてみませんか？



市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック『こころの体温計』を導入しました。

日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。『こころの体温計』は、気軽にいつでも、どこでも、ストレスや落ち込み度をチェックできるシステム。ぜひ、あなたのこころのケアにお役立てください。

●パソコン…市ホームページ

<http://www.city.okaya.lg.jp/>

●携帯電話・スマートフォン…

右のQRコードからアクセス



問合せ●健康推進課(内線1184)

こどものくに 0123 5・6月のイベント



♣食事講座(4月30日(火・祝)より申込み開始)

調理実習(保護者)と試食(子どもと一緒に)

日時…5月30日(木) 午前10時～11時45分

対象…保護者

託児あり

♣ヨガ講座(※)(5月13日(月)より申込み開始)

日時…6月13日(木) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…鈴木かおりさん

託児あり

♣リフレッシュ講座(※)(5月13日(月)より申込み開始)

日時…6月17日(月) 午前10時～11時

対象…保護者 講師…杉浦敦子さん

託児あり

※ヨガ講座とリフレッシュ講座はどちらか一方に申込み

申込み…こどものくに窓口にて午前9時30分より受付(電話でも受け付けます)

こどものくにへ遊びに行こう！

利用できる人…0歳～3歳までの就園前の子どもとその保

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。)

★4月から新しいカード(水色)に変わりました。

楽しい行事を毎月実施！ 申し込み不要です。

5月3日(金)	リズム運動遊び・おたんじょう会	午前11時～
9日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
10日(金)	双子のおしゃべり会・歯っぴー相談	午前10時30分～
15日(水)	食べるのだいすき！	午前11時～
16日(木)	ベビーマッサージとワンポイントアドバイス	午前10時30分～
17日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
22日(水)	子育て相談(予約制)	午前10時～
23日(木)	もぐもぐ相談・歯っぴー相談	午前10時30分～
27日(月)	ぺったんこの日	1日中いつでも

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

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

募集

介護相談員 募集

市は、介護サービスを提供する事業所（施設）に、「岡谷市介護相談員」を派遣しています。介護相談員は、利用者がよりよいサービスを受けられるように、担当する施設を月2回程度訪問し、利用者から悩みや不安などを聞いて、事業所や行政に橋渡しします。福祉（介護保険）に関心と熱意を持ち、活動に協力してくださるみなさん、ご応募ください。詳しくはお問い合わせください。

募集期間：5月7日（火）～24日（金）
問合せ ● 介護福祉課（内線1285）

スポーツ

学校体育施設予約調整会議

日時（6月分）：

5月19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。

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：5月19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

連休中の営業について

ゴールデンウィーク中、体育館・プールなどの施設は、休まず営業します。以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

各種スポーツ教室

申込み：各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます（電話申込み不可・先着順）。
受講料：小中学生：1000円

高校生以上：2000円

※このほかに、小中学生820円・高校生以上1870円・65歳以上1220円（任意の保険料がかかります）。

◎一般ゴルフ教室

期間：5月22日（水）～7月24日（水）
毎週水曜日 計10回

対象：市内に在住・在勤・在学の高

校生以上の人

時間：午後7時～9時

場所：みどり湖ゴルフセンター

定員：22名（先着順）

受付開始：5月1日（水・祝）

※ボール代は、毎回個人ごと精算

◎柔道教室

期間：6月3日（月）～26日（水）

毎週月・水曜日 計8回

対象：市内に在住・在勤・在学の小学1年生以上の人

時間：午後7時～9時

場所：市民総合体育館柔道場

定員：30名（先着順）

受付開始：5月7日（火）

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）

◎おかや小学生体育塾（前期）

鉄棒・マット・とび箱・縄とび・ボールなどを使い、運動・遊びを通じて〈運動の苦手〉を克服します。

期間：5月～8月の毎週土曜日（計10回）

時間：午前中

対象：市内の小学1年生～3年生

場所：やまびこ国際スケートセンター、市内小学校体育館

定員：クラス①・② 各25名（先着順）

内容：目標設定、体力測定、柔軟性の

向上、基礎体力作り、バランス能力、

敏捷性アップ、特別講座（2クラス

合同、屋外レクリエーションを予定）

申込み：市民総合体育館窓口にて受付

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ ● スポーツ振興課

☎22-8804

スポーツ教室

（シンコースポーツ（株）主催）

◎小学生陸上教室

期日：5月11日（土）

時間：午後1時30分～3時

場所：湖畔広場（雨天時：市民総合体育館）

定員：30名

受講料：500円

申込み：定員に達するまで随時受付。

窓口まで受講料をお持ちください

（保険料・施設使用料含む）。電話

での受付は行いません。

◎シンコースポーツ教室無料体験

期日：5月11日（土）

時間：午前10時～正午

場所：市民総合体育館

※内容など、詳細についてはお問い合わせください。

以上問合せ ●

市民総合体育館 ☎22-8800

おしらせ

防災行政無線による全国瞬時警報システム（Ｊアラート）の試験放送について

国による全国瞬時警報システム（Ｊアラート）の全国一斉情報伝達訓練に伴う、国民保護情報の試験放送を、岡谷市防災行政無線から放送します。試験ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時：5月15日（水）午前11時ごろ

※災害などが発生した場合、試験放送は中止となります。

問合せ●危機管理室（内線1592）

2019 岡谷市職員出前講座

行政のしくみや各課の事業内容など、市民のみなさんが「知りたい！聞いてみたい！身につけたい！」ことを、市の職員が直接出向いて説明します。市ホームページに掲載の96講座のなかからお選びください。

開催日時：平日（祝日・年末年始などを除く月～金曜日）の午前10時～午後9時（原則）

対象：市内に在住・在勤・在学の人で構成されたグループ（少人数でも可）

利用方法
1 メニューから受講したい講座を選んでください。

2 生涯学習窓口で利用申請書を記入してください。（電話・FAX可。講座を希望する日の2週間前まで）
3 後日、希望する講座の担当課より、講座受付の確認連絡（電話など）をします。

◎講師派遣無料

※材料費などの実費負担が発生する講座があります。

※会場手配や進行は、申し込み側のみなさんでお願いします。

※人気メニューはなるべく多くの人に利用いただくため、開催回数に制限があります。

問合せ●カルチャーセンター

（生涯学習課）☎248404

5月12日は

『民生委員・児童委員の日』

大正6年5月12日、岡山県で、現在の民生委員制度のもととなった「済世顧問制度」が誕生したことに由来します。

＜民生委員・児童委員と主任児童委員＞

民生委員は、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員で、児童委員を兼ねています。任期は3年。そのうち、子どもや子育てに関する支援をおもに担当するのが、主任児童委員です。給与の支給はなく、ボランティアとして活動しています。

＜ご相談ください＞

乳幼児から高齢者まで、だれもが安心して暮らせるよう、地域の民生委員・児童委員は、生活上の悩みごと

や心配ごとなどに幅広く対応します。相談内容は、法で秘密として守られますので、安心してご相談ください。

問合せ●社会福祉課（内線1256）

人権擁護委員に

「お気軽に相談を」

6月1日は「人権擁護委員の日」です。人権に関する日ごろの悩みごととは、ひとりで悩まずに、ご相談ください。

●「いじめ」「虐待」「セクハラ」「ストーカー」「男女差別」「DV」「家庭内」

「近隣」などの問題

※相談は無料で秘密は守られます。

人権擁護委員（敬称略）

小口常夫・清水美代子・林 幸夫・長田さゆり・八幡かほる・下田幸子・山田光輝・水野里美

問合せ●社会福祉課（内線1251）

長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

そのほかの相談先：

●みんなの人権110番

☎0570-0003-110

●子どもの人権110番

☎0120-0007-110

●女性の人権ホットライン

☎0570-070-810

●長野地方事務局人権擁護課

☎026-235-6634

「特設人権相談所」開設

日時：6月3日（月）午前10時～午後3時

場所：諏訪湖ハイッ

※予約は不要です。詳しくはお問い合わせください。

問合せ●長野地方事務局諏訪支局

☎5212440

「岡谷市勤労者生活資金融資」のご案内

勤労者の生活安定と福祉向上を目的とする、岡谷市とろうきん諏訪湖支店との協調による融資制度です。教育・自動車・住まい・生活に関する資金のほか、医療・福祉・介護にも使えますので、ぜひご利用ください。

対象：市内在住で、市税などの未納がなく、保証機関の保証を受けられる勤労者

用途：教育、自動車、住まい、生活、医療、介護、福祉に関する資金など

融資利率（保証料込）：

教育：年1・67％／自動車：年1・77％／住まい：年1・89％

※右記金利は、会員組合に加入の組合員が、ろうきん店頭表示金利（変動金利）より最大年0.2％～年0.3％の金利引き下げをした場合の金利です。

※生活・福祉などの用途の金利についてはお問い合わせください。

融資限度額：最高200万円

返済期間：最長10年

問合せ●

ろうきんローンセンター諏訪湖支店
☎24-8080