

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

目ざろのケアで悪化を防ぐ アトピー性皮膚炎とのつきあい方



Hospital
**ぽすぴた
ルポ** 21
Reportage

アトピー性皮膚炎の治療は、自分に合った治療を継続することが重要になります。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した皮膚科の大橋医師にお話をうかがいます。

岡谷市民病院に着任しての感想は。

患者さんが多く、皮膚科が必要とされている環境なんだと実感し、やりがいを感じています。診療面では、スタッフのフットワークの軽さや他科の医師と連携が取りやすい点など、診療のしやすさも感じています。

アトピー性皮膚炎とはどのような病気ですか。

かゆみのある湿疹が慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気で、赤ちゃんからお年寄りまで幅広い年代の人に見られる疾患です。根治が難しい病気ですが、治療をきちんと続けることで、症状の緩和・寛解(治ったのと同様の状態になること)が期待できます。

アトピー性皮膚炎の原因は。

皮膚のバリア機能が低下した乾燥状態に、さまざまな刺激やアレルギー反応が加わって生じると考えられています。皮膚に炎症が起こると、皮膚の内部で免疫細胞が増加しますが、この免疫細胞が作り出す「サイトカイン」という物質がさらなる炎症やバリア機能の障害を起こすといわれています。



どんな治療法がありますか。

「スキンケア」、「炎症を抑える薬物療法」、「増悪因子探しと対策」の三本柱です。

スキンケアとは、皮膚を清潔な状態に保ち、十分な保湿を行うことです。入浴やシャワーで皮膚の汚れを落とし、保湿剤などで皮膚の状態を保つことが大切です。

薬物療法は、ステロイド外用剤が主体となります。ステロイド外用剤は症状と部位に応じ適切に使えばとても有効です。症状が落ち着いてきたらプロアクティブ療法といって、段階的に外用回数を減らしていく治療法が効果的です。そのほかに経口免疫抑制剤、経口ステロイド剤、光線治療などがありますが、最近では生物学的製剤という新たな選択肢も出てきています。これはアトピー性皮膚炎発症に関わるサイトカインの働きをピンポイントでブロックする薬剤です。従来の治療に比べて安全性が高く、高い作用を期待できます。

増悪因子探しとは。

増悪因子とは、症状を悪化させる原因のことです。汗、ストレス、ハウスダスト、ダニ、食べ物など人によって異なりますが、これを特定し、除去することで症状の悪化を防ぐことができます。

気をつけたい点は。

ステロイドを外用すると比較的早くかゆみが治まり、一見改善したように見えますが、皮膚の下では炎症が疼いていきます。そこで外用をやめてしまうと、症状が再燃し、治療がふりだしに戻ってしまいます。ですから、定期的に皮膚科へ通院し治療を継続することがとても重要です。

今後、どのような医療を提供していきたいとお考えですか。

皮膚の病気では、かゆみや痛みだけでなく、人目につくという点でもストレスに感じている人がいらつしやいます。そうしたものを軽減できるよう取り組んでいきたいと思っていますので、皮膚でお困りの人はぜひご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎231-8000



皮膚科 大橋 敦子 医師

東海大学医学部卒 信州大学医学部附属病院などを経て、平成31年4月に岡谷市民病院に着任。皮膚科医長。岡谷市出身で、地元で貢献できることをやりがいに感じている。家庭では2児の母であり、育児のあわただしさが、リフレッシュにもつながっていると話す。

プレミアム付商品券のお知らせ

10月に予定されている消費税・地方消費税の引上げが、所得の少ない世帯（住民税非課税世帯）や、小さな子どもがいる子育て世帯の消費に与える影響を緩和することを目的に、プレミアム付商品券の販売を行います。

【対象】（①と②の両方にあてはまる人は両方の条件で購入可）

①2019年度の住民税が課税されていない人

※課税されている人に扶養されている人、生活保護の受給者などは対象外です。

②2016年4月2日から2019年9月30日生まれの子どもがいる世帯の世帯主

【商品券額面および購入限度額】

1冊5,000円（販売額4,000円） 1枚500円券×10枚つづり

上記①の該当者：1人につき5冊 25,000円分（販売額20,000円）

上記②の該当者：対象児童1人につき5冊 25,000円分（販売額20,000円）

【購入方法】

①の対象者には、7月上旬ごろに購入引換券交付申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で郵送、または社会福祉課まで直接お持ちください。受付・審査の後、交付が決定した人については、9月上旬ごろに購入引換券を発送します。

②の対象者は申請不要です。9月上旬ごろに購入引換券を発送します。

商品券販売期間中に、購入引換券を持参のうえ、社会福祉課特設窓口にてお問い合わせください。

商品券販売期間…9月（引換券がお手元に届き次第）～2020年1月31日

商品券使用可能期間…10月1日～2020年2月29日

商品券使用可能店舗…市内の取扱事業所でのみ使用可



「まちの活力」「ひとの活力」
今月の快活生活通信

岡谷市 プレミアム付商品券 取扱事業所募集

募集期限…7月31日(水)

「岡谷市プレミアム付商品券取扱事業所募集要項」および「申込書」は、岡谷商工会議所窓口またはホームページから入手できます。

申込み・問合せ●

岡谷商工会議所 ☎23-2345

<http://www.okayacci.or.jp>

プレミアム付商品券に関する問合せ●社会福祉課（内線1251）

子育て・家庭と両立し、再就職を考える女性を応援します!! 女性の再就職応援セミナー & ミニ就職説明会

～就職にむけ不安を解消して、自分にあった働き方をみつけてみましょう～

出産や介護などでブランクがあって再就職に踏み出せない…、今のわたしにできる仕事があるか心配…、そんなあなたも大丈夫！コミュニケーションタイプ診断で自分の適性を知り、就職活動に役立つコミュニケーション力や面接のポイントを身につけ、自分にあった働き方を見つけましょう。ミニ就職説明会では、仕事の内容や勤務時間など、直接企業の担当者とお話ができます。岡谷で就職を考えている女性のみなさん、ぜひご参加ください♪

★再就職応援セミナー（2回講座・要事前申込み）

【第1回 自分を知り自分の適性を見つけよう】

日時…7月12日（金）午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや 定員…20名

【第2回 実践！すぐに役立つコミュニケーション力と模擬面接】

日時…7月19日（金）午前10時～正午

場所…テクノプラザおかや 定員…20名

講師…キャリアコンサルタント 竹内 正美さん（予定）

★ミニ就職説明会

日時…7月19日（金）午後0時30分～2時30分（参加者受付：午後0時20分～2時）

参加無料

託児あり



対象…出産・子育て・介護などで離職し、再就職を希望している女性、これから働きたいと思っている女性

※ミニ就職説明会のみ参加も可能です。

※託児は事前申し込みが必要です。詳しくはお問い合わせください。

申込み・問合せ●

テクノプラザおかや ☎21-7000

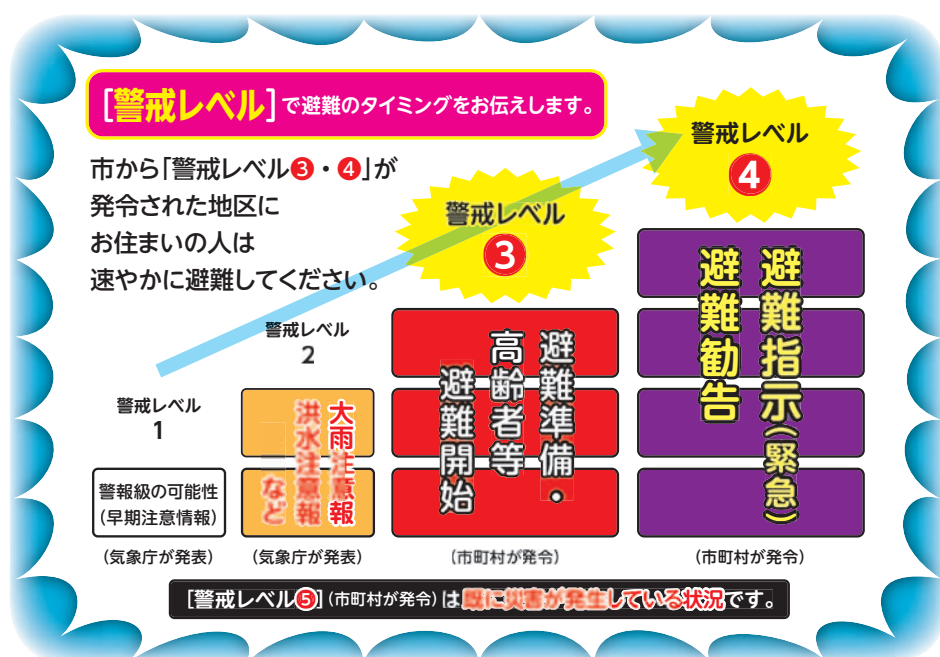
場所…テクノプラザおかや

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わりました

防災情報はいろいろあるけど、いつ避難すればいいの？

水害・土砂災害の防災情報は、5段階の警戒レベルによりお知らせすることになりました。

警戒レベル	市民のみなさんがとるべき行動	避難情報の例文
レベル5 [災害発生情報]	命を守る最善の行動	〇〇地区の住民に対し、「警戒レベル4の避難勧告」を発令しました。
レベル4 [避難勧告、避難指示(緊急)]	市から発令された地区にお住まいの人は避難	
レベル3 [避難準備・高齢者等避難開始]	高齢者や避難に時間のかかる人は避難	
レベル2 [大雨注意報、洪水注意報など]	避難に備え避難行動の確認	
レベル1 [警報級の可能性(早期注意情報)]	災害への心構えを高める	



市民のみなさんで
声をかけ合って、
安全・確実に避難しましょう。

逃げ遅れゼロへ！



問合せ ●
危機管理室(内線1591・1592)

忘れまじ豪雨災害

7月19日は「岡谷市防災の日」です

災害に対する備えや心構えは万全ですか？

8名の尊い命と多くの市民の大切な財産を一瞬のうちに奪い去った「平成18年7月豪雨災害」から13年が経過します。災害の記憶を風化させることなく、災害の経験から得た教訓と知識を後世に伝え、市民一人ひとりが防災・減災に対する意識を高め、災害に備えることが安全で安心なまちづくりにつながります。「岡谷市防災の日」を、あらためて“防災・減災”について考える1日にしましょう。

※当日の朝、防災行政無線によるメッセージを放送します。



「岡谷市防災の日」とは

平成18年7月19日に発生した豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災・減災意識のさらなる高揚に努め、市は市民をはじめ関係団体との協働により、災害に対する備えを充実強化し、安全で安心なまちづくりを推進するため、7月19日を岡谷市防災の日と制定しました。

平成23年6月23日

「非常食を食べる日」～非常食の確認をしましょう～

災害時に備え、非常食や保存水を備蓄していても、いざという時に賞味期限が切れていることがないように、「岡谷市防災の日」に合わせ、7月19日を、家庭で備蓄している非常食を食べて補充する、「非常食を食べる日」としています。7月19日を中心に、非常食を食べながら、家庭内における防災・減災対策について語り合う機会にしてください。

防災の日にあわせて開催！ご利用・ご参加ください

◎防災関連図書コーナー

期間…6月29日(土)～7月25日(木) 場所…岡谷市立図書館

◎豪雨災害 パネル展

期間…7月18日(木)～25日(木)

場所…レイクウォーク岡谷 レイクコート

※19日(金)に、展示会場にて非常食の試食会を行います(200食限定。なくなり次第終了)。時間：午前10時30分～正午

◎市民見学会(参加無料)

市内砂防えん堤などの現地見学、DVDによる学習

日時…7月20日(土) 午前9時～正午

集合…市役所正面玄関前

申込み…7月16日(火)までに電話でお申し込みください。

申込み受付中

緊急メールサービス

『メール配信@おかや』に登録しましょう！

防災無線情報、気象情報、地震情報などを、携帯電話やパソコンに配信するサービスです。登録は無料。安全で安心な生活を送るためのツールとしてご活用ください。



〈登録方法1〉カメラ付き携帯電話でQRコードを読み取り、サイトに接続後、手順に従い登録してください。

〈登録方法2〉t-okaya@sg-m.jpに空メールを送り、返信内容に従い登録してください。

※受信にかかる通信料は利用者の負担となります。
※不明な点は、秘書広報課(内線1361)までおたずねください。

申込み・問合せ●危機管理室(内線1591・1592)

【岡谷市家庭介護者支援事業】介護者教室

家庭で介護している人や、介護に関心のあるみなさんを対象に介護者教室を開催します。ご参加ください。

参加無料

要事前申込み

送迎つき

※送迎あり。希望者は申し込みの際にお伝えください。
※10月以降も実施する予定です。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(問合せ)
7月12日(金) 午後1時～3時	こころのメンテナンス「アロマ香るハーバリウム」と介護相談会(実費500円)	ウェルハート おかや	アトリエひまわり 亀割成美さん	20名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000
7月26日(金) 午後1時30分～3時	薬の悩み解決！ 飲み忘れ予防を配薬ロボットで支援する	温泉デイサービス 湯けむり	外部講師(未定)	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
8月2日(金) 午後1時30分～3時	最近話題の「フレイル」 高齢による虚弱状態を専門職から学ぶ	温泉デイサービス 湯けむり	□腔ケア：原ほずみさん 栄養：高島美幸さん 身体：小林久徳さん	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
8月6日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りで心と身体をリラックス	engawaかふえ 食堂	相澤夏美さん	20名	(株)和が家 ☎75-2606
8月9日(金) 午後1時30分～3時	これからの過ごし方について 看取りの場所を考える	温泉デイサービス 湯けむり	看護師 長江かおるさん	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
8月30日(金) 午後1時30分～3時	終活に向けての第一歩 エンディングノートとは	温泉デイサービス 湯けむり	行政書士 宮澤優一さん	20名	(福)平成会 介護老人福祉施設 「松風」☎21-2200
9月13日(金) 午後1時30分～ 3時30分	からだのメンテナンス「自分の姿勢をチェックして正しい姿勢について学ぶ」姿勢を測定し、体の負担を軽くする方法、自身の介護予防、介護時の注意を学ぶ	ウェルハート おかや	柔道整復師 増澤孝信さん	20名	(福)有倫会 ウェルハートおかや ☎28-1000

教室の申込み・問合せ●上記各事業所へ／家庭介護者支援事業に関する問合せ●介護福祉課(内線1277)

第37回 子どもの健全育成をすすめる会

市内の小中学校では、地域と学校がともに子どもの健全育成を進めていくことを願い、市民のみなさんに、学校教育について直接知っていただく機会として、地域との連携を深める会を開催します。内容は各校の実情に応じて設定。多くのご参加をお待ちしています。

主催

岡谷市教育委員会
岡谷市校長会
岡谷市PTA連合会

学校名	電 話	開催日
神明小学校	☎22-2243	6月26日(水)
川岸小学校	☎22-2663	7月5日(金) 西部中と合同
岡谷西部中学校	☎22-3461	7月5日(金) 川岸小と合同
小井川小学校	☎22-2234	7月5日(金)
岡谷田中小学校	☎22-2425	7月9日(火)
湊小学校	☎22-2728	7月9日(火)

学校名	電 話	開催日
岡谷南部中学校	☎22-3243	7月9日(火)
長地小学校	☎27-8792	7月10日(水)
岡谷東部中学校	☎27-8644	7月10日(水)・11日(木)
上の原小学校	☎28-1187	7月12日(金)
岡谷北部中学校	☎22-3203	7月16日(火)

※詳細は各学校にお問い合わせください。