

# 健康ひと回メモ

No.504

## 化学眼外傷

### 【化学眼外傷とは】

トイレ掃除をしていて、洗剤が飛んで目に入った。毛を染めていたら毛染め液が目に入ってきた。…化学眼外傷とは、洗剤や毛染め液などの化学物質が眼のなかに入ってしまったときに起こる眼の外傷です。

### 【症状】

化学物質が目に入ると、目の表面の組織である結膜や角膜に炎症が起きます。さらに、角膜のいちばん外側にある上皮細胞の一部がはがれたり、ひどい場合には角膜全体の上皮細胞が丸ごとはがれてしまうこともあります。そのため、充血する、目が痛い、涙が止まらない、ぼやけるなどの症状が現れます。

### 【化学物質の種類】

目に入って強い障害を引き起こす化学物質は、大きく分けて酸性とアルカリ性に分かれます。トイレ用洗剤は酸性、石灰やセメント、それに毛染め液などがアルカリ性です。酸性の化学物質が目に入った場合は、眼球表面の障害に留まることが多いのですが、アルカリ性の化学物質の場合は、角膜を透過して目の深部にまで障害を起こすことがあります。

す。軽症の場合は、洗眼、点眼などの治療で数日で軽快しますが、ひどい場合には眼球とまぶたが癒着してしまったり、透明なはずの角膜が白く混濁してしまい、視力が低下してしまふこともあります。

### 【治療】

化学物質が目に残っている時間が長ければ長いほど、目の障害は重症化します。重症化を避けるには、なるべく早く化学物質を目から除くことです。そのため、化学物質が目に入ったら、とにかくすぐに洗眼することです。目を開いた状態で、水道水などの流水で10分以上目を洗うことが大切です。目に炎症を起こしていたり、角膜に傷があると、痛くてなかなか目を開け続けられないかもしれません。後遺症を残さないためにも目を開けて洗眼することは重要です。そして、十分洗眼したら眼科を受診してください。眼科での治療は、もう一度十分に洗眼を行い、点眼薬などを処方して経過観察します。軽度であれば、通院による治療で後遺症もなく回復することが可能です。重症であれば、さらに加療が必要になることもあります。

(岡谷市医師会)

## 岡谷市家庭介護者支援事業

### 介護者教室を開催します

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した介護者教室です。お気軽にご参加ください。1月以降も開催予定です。

参加無料

要事前申込み

送迎つき

※送迎希望者は申し込みの際にお伝えください。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
10月1日(火) 午後1時30分～4時	映画鑑賞会「ケアニン」	engawaかふえ 食堂	和が家 今井祐輔さん	20名	(株)和が家 ☎75-2606
10月30日(水) 午後1時30分～3時30分	こころとからだのメンテナンス「気持ちと身体がちよっと楽になるようなお話」 講座とワークでストレス解消	ウエルハート おかや	心理アナリスト 竹村良治さん	20名	(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000
11月(予定) 午後1時30分～3時30分	こころとからだのメンテナンス「ホッと一息」お茶を飲みながら仲間で語り合い、専門職に相談するお茶会	ウエルハート おかや	ウエルハートおかや 看護師 小松晴美さん	15名	(福)有倫会 ウエルハートおかや ☎28-1000
12月10日(火) 午後2時30分～4時	認知症VR体験	engawaかふえ 食堂	シルバーウッド	20名	(株)和が家 ☎75-2606

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)

### 介護講演会 「なんとかなる! 認知症介護」

「認知症」と耳にしている、その介護がどう大変なのか、よくわからないかもしれません。しかし、実際に介護をしている家族の悩みは尽きません。認知症のひとと家族の会「あざみの会」代表の小笠原裕子さんと、実際に介護をしているみなさんに、認知症介護についてお話いただき、介護の悩み解決のヒントを見つけましょう!

～認知症介護体験を通じて～

日時…10月20日(日) 午前10時～11時30分  
場所…諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール  
講師…小笠原裕子さん

(あざみの会代表・「あざみ胃腸科クリニック」看護師)

参加無料  
申込み不要

問合せ●さわやか絹の郷おかや ☎24-8822・介護福祉課(内線1277)

## 宝くじ助成金により整備しました

宝くじの社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を活用し、(一財)自治総合センターより宝くじの助成を受けて、駒沢区の駒沢公民館にAEDや印刷機などを整備しました。また、同じく宝くじの社会貢献広報事業である「地域活動助成事業」を活用し、(公財)長野県

市町村振興協会より宝くじの助成を受けて、鮎沢区の鮎沢区公会所にエアコンを整備しました。



【駒沢区】  
AED



【駒沢区】  
印刷機



【鮎沢区】エアコン

問合せ●秘書広報課(内線1364)

## ジャンボなハロウィンで大収穫!

9月24日(火)から10月18日(金)まで販売される「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」は、市町村振興宝くじです。この宝くじの収益金は、長野県の販売実績により配分され、市町村の明るく住みよいまちづくりや環境対策、高齢者対策など地域住民の福祉向上のために使われます。購入をお考えのみなさんは、**長野県内の宝くじ売り場**でお買い求めください。

## 宝くじ公式サイトで宝くじを購入できるようになりました!

### お得な特典、便利なサービスいろいろ! 宝くじ公式サイト会員登録ステップ

宝くじ  
公式サイトは  
コチラから

#### STEP1 「宝くじ公式サイト」を検索!メールアドレスの登録(仮登録)

「宝くじ公式サイト」を検索して、宝くじ公式サイトの新規会員登録ページでメールアドレスを登録(仮登録)します。



クリック!



#### STEP2 会員情報の入力(会員登録)

入力いただいたメールアドレス宛に、メールが届きます。



メールに記載されている会員登録用のURLをクリックします。



画面に従って、氏名や生年月日等の情報を入力いただくと新規会員登録が完了します。



宝くじ売り場でポイントをためる/つかうための手続きは以上で完了です。

宝くじ公式サイトでのネット購入をご利用の方は、引き続き次のSTEP3の手続きをお願いします。

#### STEP3 決済情報の入力

ネット購入をご利用される方は、宝くじを購入するための「クレジットカード情報」および当せん金のお受け取りに利用する「口座情報」をご登録ください。

以上で、カンタン・便利な宝くじの「ネット購入」がご利用いただけるようになります!

クレジットカード情報のご登録にあたり、下記の2点をご確認ください。

① **宝くじ公式サイトで利用可能なクレジットカード発行会社か**

② **本人認証サービス(3Dセキュア)を有効化しているか**

クレジットカード発行会社の確認方法、本人認証サービス(3Dセキュア)については [https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard\\_guide/](https://www.takarakuji-official.jp/special/creditcard_guide/) をご確認ください。

本件に関する  
お問い合わせ先

宝くじコールセンター

TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)

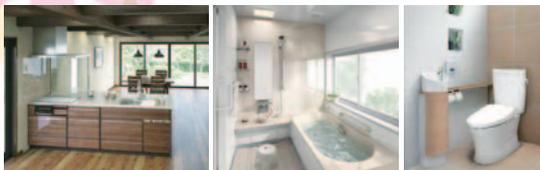
受付時間 10:30~18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く)

※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。

問合せ●財政課(内線1531)

広告

## 住まいの困りごと、リフォームのご相談は まるごと岡谷酸素へ!



水まわり(キッチン・バス・トイレ)を中心とした、さまざまなリフォームを行っております。お気軽にご相談ください!

岡谷酸素株式会社 岡谷営業所 岡谷市湖畔2-3-7 TEL: 0266-22-4931

# 10月の図書館情報

絵本の読み聞かせ、語り、紙芝居、パネルシアターなどのおはなし会を定期的に開催しています。みなさん、おはなしの世界を一緒に楽しみましょう♪



**☆ちいさなおはなしの森**(乳幼児向け)

日時：10月22日(火・祝)

午前11時～(20分程度)

**☆おはなしの森**(園児～小学生向け)

日時：10月5日・12日・19日の土曜日

午前11時～(20分程度)

**☆第31回**

**としよかん**

**子ども読書まつり**

期日：10月26日

(土)・27日(日)

内容：人形劇、絵本の読み聞かせ、楽しい工作など

※会場はいずれも2階会議室です。

※会場はいずれも2階会議室です。



◎10月の休館日：7日・15日・21日・23日・25日・28日

今月のテーマブック

「図書館40周年

おたんじょう日おめでとう！」



10月20日(毎月第3日曜日)は

「こまごま」読書の日

問合せ●岡谷図書館 ☎22-22031

## 10月の諏訪湖ハイツ

### ♥ロビー展示

●硯和書道教室 書作展

期間…10月1日(火)～15日(火)

●諏訪シニア賛助会写真グループ 写真展

期間…10月17日(木)～31日(木)

### ♥ロビーコンサート・パフォーマンス

●ブアレア フラサークル「ハワイアン フラ フェスティバル」

日時…10月6日(日) 午前10時～午後2時(芝生広場で開催)

●Jin-Jin コーラス「Jin-Jin コーラス」

日時…10月18日(金) 午後1時30分～3時

ロビーコンサート・パフォーマンス出演者募集中! フロントまでお気軽にどうぞ。



### ♥「ハイツ」フリーマーケット 開催

芝生広場で、八ヶ岳を見ながらお買い物。たくさん出店があり、お目当ての品、掘り出しものが見つかりますよ。



日時…10月20日(日) 午前9時～午後4時ごろ

### ♥諏訪湖ハイツの温泉で健康づくりをしましょう

体を温めての健康づくりに、ぜひお出かけください。

◎消費税引き上げに伴い10月1日から施設使用料などを数十円程度値上げします。

※市内在住65歳以上の大浴場の使用料は変わりません。

問合せ●諏訪湖ハイツ ☎24-2290

## 美肌の湯 ロマネット

### ★毎月第2木曜日は

お客様サービスデー「ロマネットの日」

期日…10月10日(木)

※詳しくは館内掲示板をご覧ください。

### ★ロビーフリマ

期日…10月27日(日)

雑貨などを格安に販売します!

※出店者がいない場合は中止

### ★食事処やまびこ 今月のおすすめ

10月のおすすめは、【辛みそ焼き豚うどん(みそ味) 870円】です! ニンニク入りの辛みそがピリっと辛く、あと引くおいしさです♪

※メニューは変更になる場合があります。



### ★毎年恒例! 秋の味覚!

今年もおいしい秋の味覚・果物を特別販売します! 天候により収穫時期が未定のため、販売日時は館内掲示板でご確認ください。



### ◎営業日のお知らせ

10月22日(火)は祝日のため、正午から営業します。

### ◎料金改定のお知らせ

消費税引き上げに伴い、10月1日から料金が変わります。ご理解いただきますようお願いいたします。

		旧料金	新料金
朝風呂	大人	270円	280円
	小人	130円	140円
通常	大人	530円	540円
	小人	270円	280円
朝風呂回数券	大人	2,700円	2,800円
	小人	1,300円	1,400円

問合せ●ロマネット ☎27-6080

10月26日(土) 午後2時開演

はじめてのクラシックシリーズ Vol. 6

モーツァルト、天才の真実

今回はモーツァルトの生涯にスポットをあて、モーツァルトが遺した数々の名曲とともに、その数奇な人生を振り返ります。



プロデュース・台本・編曲・朗読：真嶋雄大



ヴァイオリン 磯絵里子



ピアノ 上野優子



オーボエ 中村あんり



フルート 布能美樹

発売中

【主催】カノラホール (公財)おかや文化振興事業団

【時間】午後1時30分開場 午後2時開演

【会場】小ホール

【曲目】オペラ《フィガロの結婚》より 序曲／トルコ行進曲／キラキラ星変奏曲／オーボエ四重奏曲より／フルート協奏曲第1番より／アヴェ・ヴェルム・コルプスほか

【チケット】全席自由 一般2,500円  
ソサエティ会員2,000円 小中高生500円

申込み・問合せ●カノラホール ☎24-1300  
FAX 24-1412

0123  
こどものくに  
10・11月のイベント



参加無料

- ❖ **ヨガ講座**(※) (10月7日(月)より申込み開始)  
日時…11月5日(火) 午前10時～11時  
対象…保護者 講師…鈴木かおりさん  
持ち物…飲み物、運動のできる服装(ジーンズNG)、ヨガマットかバスタオル  
**託児あり**
- ❖ **リフレッシュ講座**(※) (10月7日(月)より申込み開始)  
日時…11月15日(金) 午前10時～11時  
対象…保護者 講師…杉浦敦子さん  
持ち物…飲み物、運動のできる服装、室内ばき  
**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
- ❖ **クリスマスボックス講座**(10月18日(金)より申込み開始)  
日時…11月18日(月) 午前10時～11時  
対象…保護者 講師…美術考古館職員  
材料費…100円  
**託児あり**
- ❖ **親子ベビーリトミック講座**(10月22日(火・祝)より申込み開始)  
日時…11月22日(金) 午前10時～11時  
対象…1歳くらいまでの子どもと保護者 講師…中坪睦代さん  
持ち物…飲み物、運動のできる服装、おんぶひも

- ♪ **どんぐりコンサート**(申込み不要)  
「フラットb」のみなさんによる、手遊びや歌の演奏。  
日時…10月22日(火・祝) 午前10時30分～
- 【おしゃべりサロン(託児つき)】  
ほんのひととき子どもと離れて、お母さん同士、お茶を飲みながら気軽に話してみませんか。  
●0～1歳…11月11日(月) ●2～3歳…11月13日(水)  
時間…午前10時～11時30分  
申込み…10月11日(金)から(どちらか1回)

楽しい行事を毎月実施! 申込み不要です。

10月 4日(金)	リズム運動遊び	午前11時～
7日(月)	歯っぴー相談	午前10時30分～
10日(木)	つくっちゃおう	午前11時～
11日(金)	双子のおしゃべり会	午前10時30分～
16日(水)	食べるのだいすき!	午前11時～
18日(金)	おおきなおはなしたまご	午前11時～
24日(木)	ベビーマッサージ	午前10時30分～
	もぐもぐ相談	一日中
28日(月)	べったんこの日	一日中
30日(水)	歯っぴー相談	午前10時30分～

申込み・問合せ●こどものくに ☎24-8403

広告



ヤマハ音楽・英語教室

個人レッスン

- ★ピアノ ★エレクトーン ★トランペット
- ★フルート ★サクソ ★チューバ
- ★クラリネット ★ウクレレ ★ドラム
- ★ヴァイオリン ★トロンボーン ★ギター

30分無料体験受付中(吹奏楽部対応可!)

事前お申し込み・お問い合わせは

(株)オグチ楽器



音楽教室

- 1歳…10/1・15・29(火) 10:00
- 2歳…10/8・15・29(火) 11:00
- 年少…10/12・19・26(土) 9:00
- 年中長…10/5・12・19(土) 11:10

英語教室

- 1・2歳…10/1・8・15(火) 10:00
- 年少…10/1・8・15(火) 16:00
- 年中長…10/4・11・18(金) 16:10

岡谷市神明町3-1-3(フォレストモール内)  
0120-970-091

無料見学開催中!



ヤマハシニア向け新コース 青春ポップス

岡谷フォレストモールで実施♪  
(50～80代の歌って踊れるグループレッスン)  
10/9・16(水) 14:00 見学お気軽に

フォレストモール岡谷センター担当  
小尾口(こおぐち) 070-5078-2955