

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



まずは予防から! 子どものインフルエンザ対策



インフルエンザが流行する季節がやってきました。子どものインフルエンザ予防法や注意すべき症状などについて、小児科部長の南雲医師にうかがいます。

子どものインフルエンザ予防法は、

一般的には手洗い、うがい、マスクの着用、それから予防接種などといわれていますが、小さい子どもは、うがいやうまぐできない場合があります。飲み物を飲むだけでも、のどの雑菌やウイルスをある程度取り除くことができますし、乾燥するとウイルスに感染しやすいので、部屋を加湿するなどして適度な温度・湿度を保つということも必要です。また、体が弱いように睡眠時間や食生活を良い状態に保つというのも有効です。

インフルエンザかもしれない…でも、受診するかどうかの判断が難しいです。

熱があり、とても具合が悪そうであれば受診していただいた方がいいと思いますし、赤ちゃんの場合は、容体が急変しやすいので、高熱が出たら受診を考えてみてください。また、熱が高くなっても咳がひどく節々の痛みなどがあり、意識がもうろうとしている…などの症状があったら、医療機関を受診した方がいいケースもあります。

いっぽうで、熱があっても水分がしっかりととれていて、保護者から見てもそれほど具合が悪そうでなければ、少ししうすを見てからの受診でもいいかもしれません。

れません。



夜、インフルエンザのような症状が出た場合は、

症状があり心配なときは、岡谷市民病院や、諏訪地区小児夜間急病センター（午後7～9時・3か月児～中学生が対象）などに電話で相談してください。看護師などが状況をお聞きします。

とくに注意すべき症状がありますか。

熱とともに意識がもうろうとしたり、痙攣（けいれん）を生じた場合は注意が必要です。ほとんどの場合は、熱せん妄や熱性痙攣であり、重症ではありませんが、意識が回復しない場合は、インフルエンザ脳症の可能性もあるので、医療機関に相談してください。

子どもがインフルエンザと診断され、家で療養する際に注意すべきことは、

インフルエンザウイルスは感染力が強いですが、咳などの飛沫感染では半径1.5メートル離れていれば防げるといわれています。そのくらいの距離を保つ

ていれば、症状のある子どもとほかの家族が一緒の部屋にいてもいいですが、赤ちゃんや高齢者など免疫力が弱い人がいる場合は、部屋を分けるなどの対策をしていただいた方が安全です。

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。

専門であるリウマチ、膠原病については、小児科の専門医が諏訪地域にはほかにいないと思います。ある程度症状が良くなった子どもさんは、遠くの病院まで通わず地元で通院するという選択肢もあると思いますので、そういった要望があれば、ぜひお役に立ちたいです。同じく専門であるアレルギーについては、小児科でも舌下免疫療法が可能になりましたので（5歳以上）、希望があれば実施していきたいと思っています。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000

小児科 部長 南雲 治夫 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。趣味は音楽鑑賞で、最近はサッカー観戦も楽しんでいる。

お知らせ

市道 冬期間の通行止めを実施します

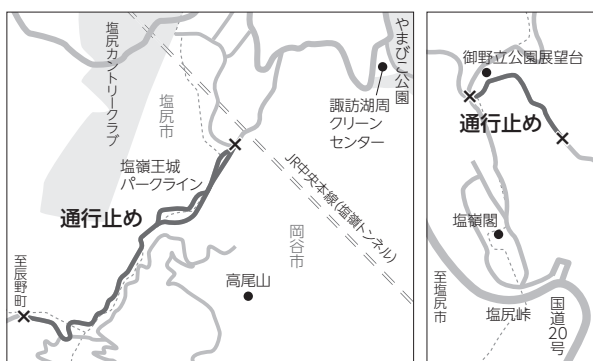
冬期間の事故防止のため、通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力ください。

閉鎖期間…12月27日(金) 午後4時～3月31日(火) 午後2時
通行止めとなる道路…

- 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)

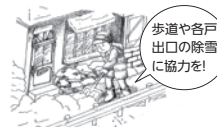
※27日以前でも、積雪があった場合は通行止めとする場合があります。



問合せ●土木課(内線1318)

お知らせ

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が、降雪時に、市がすべての市道を除雪することは困難で、市民のみなさんとの協働作業が必要です。除雪路線になっていない地域の道路の除雪にご協力ください。

❖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!

雪が融け切らなかつ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 湊四丁目
- ④ 川岸スポーツ広場駐車場

問合せ●土木課(内線1321)

お知らせ

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、障がいはいはだ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昨年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、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、昨年6月から配付を開始。障がいや持病がある人で、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、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するものです。

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なきに利用したい人(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。

折りたたみ式のカードです



カバンにつけられるストラップ式



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2日(月)～6日(金) 午前10時～午後2時
場所…岡谷市役所 1階ロビー

岡谷市成年後見支援センター

成年後見支援センターは、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより判断能力が十分でない人が住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう「成年後見制度」の活用をお手伝いします。相談は無料で、職員が相談をお受けします。センターは岡谷市社会福祉協議会内にあります。市役所でも相談をお受けしています。



問合せ●社会福祉課(内線1252)