

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

これからの季節に気をつけたい 肌トラブルについて



肌荒れやかゆみなどの肌トラブルで悩む季節がやってきました。特に新型コロナウイルス感染症の対策により、手洗いやアルコールなどで消毒する機会が増えたため、肌への負担がより強まり、肌トラブルの原因になることがあります。今回は、皮膚科の大橋医師に、冬に起こりやすい肌トラブルについてうかがいます。

冬に起こりやすい肌トラブルについて。

肌の表面には、角層と呼ばれる細胞が敷き詰められていて、分泌された皮脂に覆われているのですが、乾燥が進むと、角質がはがれやすくなり、水分と皮脂のバランスが崩れ、外部から刺激を受けることで、かゆみを生じます。知らず知らずのうちに、皮膚の表面を掻きむしると炎症が起き、ひび割れや赤い湿疹を伴う「皮脂欠乏性湿疹」になることがあります。また、空気の乾燥以外にも、寒さや冷えにより、血液の循環が悪くなることで生じる「しもやけ」や、こたつや湯たんぽなどによる「熱傷」などが冬に多くみられます。

肌トラブルを防ぐために気をつけることは。

日常生活で保湿を心がけることが大切です。こまめに保湿剤などを使って肌の乾燥を防ぎます。エアコンを使う場合は、部屋の中が乾燥しやすくなるため、加湿器などを使い、部屋の湿度



は60%前後に保ちましょう。また、入浴の際は、石けんを泡立てて優しく洗う、熱いお湯や長時間の入浴は避ける、浴槽はぬるめの温度に設定するなど、肌に刺激を与えないことも大切です。

一見、乾燥による炎症のようでも、他の疾患が隠れていることがあるので、対策をしても症状が改善が見られない場合は、早めに病院を受診しましょう。また、アトピー性皮膚炎などの皮膚疾患がある人は、乾燥により症状が悪化しやすくなるので、冬の季節は特に注意が必要です。

コロナ禍での肌荒れ対策について。

最近では、手洗いやアルコールなどで消毒する機会が増えたため、肌への負担がより強まり、手に湿疹ができる人

が増えていきます。過度に手洗いや消毒を行うと、肌を保護している成分まで洗い流してしまい、肌トラブルの原因になりますので、必要なときにしっかりと手洗いや消毒をして、うるおいのある肌を保ちましょう。また、マスクの着用についても乾燥や肌荒れの原因になりますので、マスクの素材選びやこまめに汗や湿気を拭き取るなどのケアを心がけましょう。

市民のみなさんへひとこと。

諏訪地域の冬は、特に寒く乾燥しているため、肌トラブルには十分注意してください。新型コロナウイルス感染症の対策も含めて、この冬はいっそう肌への配慮が必要です。日頃のケアを大切にしてほしいと思います。何かお困りのことがあれば、ぜひご相談ください。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

皮膚科 大橋 敦子 医師

東海大学医学部卒業後、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。二児の母であり、休日は、子どもたちと一緒に畑仕事をしたり、うどんやパスタなどを手作りしている。

公共施設 年末年始の業務案内

年末年始の市役所業務は
12月29日(水)から1月3日(月)まで
お休みです。
施設ごと閉館日や時間が異なりますので
確認のうえお出かけください。
各施設の閉館日は下表のとおりです。

○…営業 休…休み △…短縮営業

施設名	電話番号	26日(日)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)
市役所	23-4811	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
岡谷駅前出張所	21-7110	休	○	27日で業務終了。1月12日(水)から新たにイルフプラザ出張所で業務再開(一部業務を除く)								
岡谷市観光案内所	75-1107	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○	休
岡谷市民病院 ※1	23-8000	休	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
諏訪湖ハイツ	24-2290	○	○	○	休	休	休	休 ※2	休	休	○	○
ロマネット	27-6080	○	○	休	○	○	△※3	△※3	△※3	○	○	△※3
カノラホール	24-1300	○	休	○	休	休	休	休	休	休	○	○
イルフ童画館	24-3319	○	○	○	休	休	休	休	休	休	休	休
岡谷美術考古館	22-5854	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休
岡谷蚕糸博物館 ※4	23-3489	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	休
テクノプラザおかや	21-7000	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
太鼓道場 鼓鳴館	22-6663	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
勤労青少年ホーム・勤労会館	23-2201	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
湖北火葬場 湖風苑	22-2014	○	○	○	○	○	○	休	休	休	○	○
諏訪湖周グリーンセンター ※5	78-1590	休	○	○	○	○	休	休	休	休	○	○
カルチャーセンター	24-8401	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
こどものくに	24-8403	○	○	○	休	休	休	休	休	休	○	○
図書館	22-2031	○	休	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民総合体育館	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市宮庭球場	22-8800	○	○	休	休	休	休	休	休	休	○	○
市民水泳プール ※6	23-6820	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休
やまびこ国際スケートセンター ※7	24-5210	無休 (31日は午前8時～午後5時、1日は午前10時～午後5時の営業)										

※1 岡谷市民病院：休日も救急外来の受け入れは通常どおり ※2 諏訪湖ハイツ：1日は元旦朝風呂…午前7時～正午
 ※3 ロマネット：31日は午後7時閉館、1日・2日は午後9時閉館(受付は閉館30分前まで)、5日は朝風呂休館で午後1時開館
 ※4 (株)宮坂製糸所は12月25日～1月5日まで休業 ※5 ごみの受付は下記参照
 ※6 市民水泳プールは12月23日～1月6日まで休業 ※7 天候などにより滑走できない場合があります。

年末年始のごみ・資源物の収集・持ち込み受付

12月29日から1月3日はごみ・資源物の収集はありません。ごみ・資源物の収集場所に出さないようにお願いします。1月4日から収集を再開します。持ち込みについては下表のとおりとなりますので、ご注意ください。

ごみ・資源物の収集			29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)	3日(月)	4日(火)
持ち込み	燃やすごみ	諏訪湖周グリーンセンター 内山4769-14 ☎0266-78-1590 受付時間：午前8時30分～午後4時	○	○	休	休	休	休	○
	埋立ごみ・草枝	(株)アイ・コーポレーション 神明町4-10-1 ☎0120-54-1656 受付時間：午前9時～午後4時	○	○	休	休	休	休	○

分別についての問合せ●環境課(内線1447・1448) / 持ち込みに関する問合せ●各持ち込み先まで

新型コロナウイルスワクチンに関するお知らせ

新たに1・2回目の接種を希望する人および
満12歳になる人の接種について

岡谷市では、集団接種によるワクチン接種は終了していただきますので、新たに1・2回目の接種を希望する人や、満12歳になった人でワクチン接種を希望する人は、下記の新型コロナウイルスワクチン接種対策室までご連絡ください。
※満12歳を迎える人の接種券は、誕生月の翌月に発送します。

また、長野県が設置するワクチン接種会場で、モデルナ社製のワクチンを接種することができます。詳しくは県のホームページをご覧ください。

長野県の
ワクチン接種会場



新型コロナウイルスワクチンの3回目の接種について

新型コロナウイルスワクチンについて、国より、2回の接種を終えた希望者全員を対象に追加接種を行う方針が示されました。岡谷市では、国や県の方針に基づき、順次接種の準備を進めていきます。実施方法などの詳細は、決まり次第、市のホームページなどでお知らせします。

3回目接種の概要

対象者…2回目の接種を終了してから、原則として8か月以上経過した人

回数…接種回数は1回です

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

お知らせ

岡谷市役所 岡谷駅前出張所移転のお知らせ
今年12月27日まで

現在、ラオカヤ内にある「岡谷市役所 岡谷駅前出張所」は、12月27日(月)をもって業務終了となり、1月12日(水)からイルプラザ3階カルチャーセンター事務室横に移転し、「岡谷市役所 イルプラザ出張所」としてサービスを開始します。

受付時間…平日：午前10時～午後7時

土・日・祝日：午前10時～午後5時

(印鑑登録は終了30分前まで)

定休日…毎週火曜日・12月29日～1月3日

移転に伴い、一部取り扱い業務の見直しを行いました。これまで行っていた業務のうち、下記証明書などの取り扱いは出張所では行えませんので、市役所、支所をご利用ください。納税、料金などの納付はこれまでどおりご利用ください。

【今後取り扱いできないもの】

- 改製原戸籍謄抄本、住民票記載事項証明、埋火葬許可証、湖北火葬場使用許可証、身分証明書、住居表示変更証明書、独身証明書、一部事項証明書 等
- 納税証明書、軽自動車税証明書
- 防災ラジオ販売 ※詳しくは下記へお問い合わせください。

来年1月12日
イルプラザ出張所としてサービス開始



問合せ●岡谷市役所 岡谷駅前出張所 ☎21-7110 (移転後も電話番号は変わりません)

お知らせ

サイクリングロード整備に伴い、温泉スタンドを移設します 新温泉スタンドは12月3日(金)から

サイクリングロード整備工事中は、新温泉スタンドへの出入りは下諏訪町方面からとなります。岡谷市方面からの出入りはできませんので、ご注意ください。

サイクリングロード工事期間…12月～令和4年3月末(予定)



！ 岡谷温泉スタンド感謝デー ！

工事期間中、12月から3月までの毎月26日(ふろの日)に開催！
温泉メダル10枚の購入で、さらに2枚プレゼント。(1世帯20枚まで)

☞開催日…12月3日(金)・4日(土)・26日(日)、1月26日(水)、
2月26日(土)、3月26日(土)

※温泉メダルの換金はできませんのでご了承ください。

※使用には、持ち帰り用のポリタンクなどをご持参ください。

☞温泉スタンド営業時間

11～4月…午前10時～午後9時・5～10月…午前8時～午後9時

※5月～10月の毎週金曜日はメンテナンスのため午前10時～

☞温泉メダル販売料金…200ℓ用:100円・300ℓ用:150円

☞温泉メダル販売場所(土日休みの場合あり)

- 市役所水道課 ●湊・川岸・長地支所 ●市民総合体育館
- JA信州諏訪田中線営農センター ●早川酒店 ●諏訪湖ハイツ

温泉スタンドから出てくる温泉は、約43℃の適温です。水で薄める必要がないため、100%源泉で入れます。寒い冬は岡谷温泉で心も体も芯から温まり、お肌つるつる効果をお楽しみください。

問合せ●水道課(内線1422)

お知らせ

冬場の水道管の凍結に 気をつけましょう

気温が氷点下になると外の水道管が凍結して破裂するおそれがあります。給水管や蛇口に凍結防止帯(凍結防止ヒーター)を巻いて水道管を保温しましょう。

『コンセント差込を忘れずに!』

●建物内でも油断しないで

留守が続くと、家のなかも外気と同じくらい冷え込みます。不在が続く場合は不凍栓を閉め、水抜き処理を行いましょう。また、長期間家を空ける場合は閉栓もご検討ください。

●水道管が破裂してしまったら…

すぐに不凍栓を閉めて「水道修理当番店」または市の指定工事業者へ連絡してください。

メーター周辺の除雪をお願いします!

積雪によりメーターボックスが開けられないと、検針ができません。メーターボックス周辺の雪かきをお願いします。

問合せ●水道課(内線1417・1418)

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。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。

●ご自宅周辺や道路の雪かきにご協力を!

●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。

●家の庭の雪を道路に出さないでください!

雪が溶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

除雪に関する情報は、防災行政無線・新聞などのメディアなどを通じて行います。

問合せ●土木課(内線1322)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

障害者週間、知っていますか？ ～障がいのある人もない人も共に生きる社会へ～

だれもが生き生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、身近にできることを考えてみませんか。

12月3日から12月9日までは「障害者週間」です。最近では、SDGsやダイバーシティなどが注目されており、多様性を重視した考え方が広がっています。また、パラリンピックで障がいのあ

る人が活躍している姿をご覧になった人も多いのではないのでしょうか。

障がいの有無に関わらず、だれもが相互に人格と個性を尊重し、共に支え合い、共に生きる社会の実現のために取り組んでいきましょう。



ヘルプマーク

ストラップ式なので、カバンなどにつけて使用できます



ヘルプカード

折りたたみ式のカードです

このマーク・カードを知っていますか？

これは「ヘルプマーク」・「ヘルプカード」といい、援助が必要な人のためのマークです。

障がいや持病のある人のなかには、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います。そうした人たちが、周囲の人たちから配慮や援助が得やすくなるよう携帯してもらうマーク・カードです。また、カードには緊急連絡先や必要な支援内容などを書き込むことができ、災害時などに周囲の人に見せることで適切な支援が受けやすくなります。

マーク・カードを持っている人を見かけたら、車内で席をゆずる、困っていたら声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

配布対象者…障がいのある人など、周囲の人に配慮を必要としていることを知らせるときに利用したい人（障害者手帳などの有無は問いません）。詳しくはお問い合わせください。

物品販売会

諏訪圏域の障がい者就労施設などによる物品販売会を行います。多種多様な商品を販売しますので、ぜひお越しください！

期日…12月6日(月)～10日(金)・1月17日(月)～21日(金)

時間…午前10時30分～午後1時30分

場所…岡谷市役所 1階ロビー



問合せ●社会福祉課(内線1255)

お知らせ

岡谷市家庭介護者支援事業 介護者の心と体をリフレッシュ

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。

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。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、例年より定員を減らしています。

日時	内容	開催場所	講師	定員	実施事業所(申込み)
1月16日(日) 午前10時～正午	認知症ってどんな病気 自分の説明書作り	絹の郷 デイサービス	絹の郷職員	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822
2月1日(火) 午後2時30分～4時	アロマの香りと椅子ヨガで 体メンテナンス	engawaかふえ 食堂	吉江真弓さん 中島寛子さん	8名	(株)和が家 ☎75-2606
3月13日(日) 午前10時～正午	高齢者の栄養と口腔ケア	絹の郷 デイサービス	歯科医師 三井達久さん	10名	さわやか絹の郷 信州おかや ☎24-8822

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)

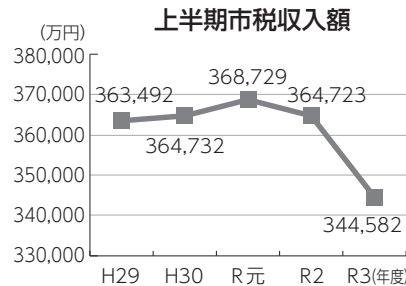
お知らせ

財政事情についてお知らせします

【令和3年度上半期(令和3年9月30日現在)】

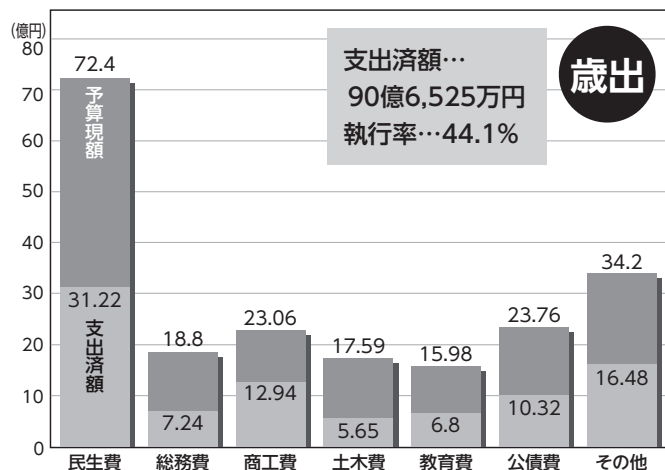
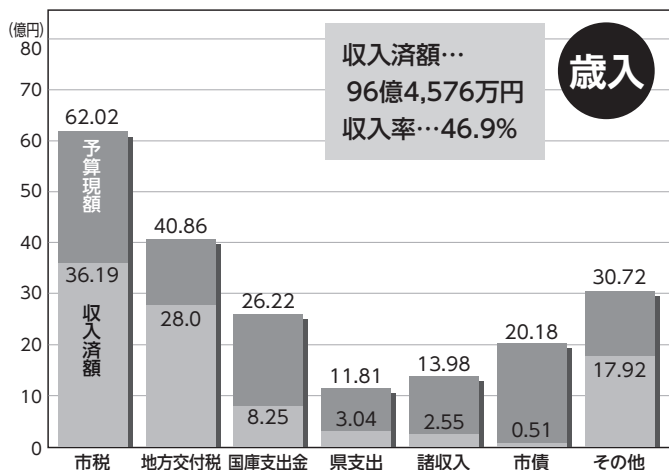
令和3年度の一般会計は、上半期に11回の補正を行い、予算額は205億7,949万円となりました。主な補正予算の内容は、8月の大雨災害に対する応急・復旧事業のほか、新型コロナウイルス感染症対策として、ワクチン接種事業や岡谷キャッシュレス決済消費喚起事業などとなっています。上半期の市税収入は、感染症の影響や固定資産税の評価替えなどにより、前年度に比べ約2億円減の約34億4,582万円となっています(右図)。

引き続き、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたって持続可能な財政運営を推進しながら、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。



※県民税等の振替処理により、執行状況の収入済額とは一致しません。

●一般会計執行状況 予算現額…205億7,949万円



問合せ●財政課(内線1532)

募集

子育て世帯優先 市営住宅 入居者募集

市では、子育て世帯が健やかに子どもを育てられる安定した住まいの提供を目的として、子育て世帯を対象とした住戸への入居者を募集します。

募集期間…12月1日(水)～15日(水)

募集世帯…子育て世帯

※小学校修了前の子ども(胎児含む)を1人以上含む世帯。

募集住戸…堂前市営住宅(2戸)

入居予定日…令和4年1月(予定)

家賃…通常の家賃に準ずる

※内覧を希望する人はお問い合わせください。



ユニットバス・給湯器、網戸完備!

問合せ●都市計画課(内線1337)

募集

市税などの納税通知書送付用封筒に 広告を掲載しませんか

税務課では、来年度の市県民税、固定資産税・都市計画税、国民健康保険税の納税通知書送付用封筒への有料広告を募集します。

規格・数量…窓あき封筒(縦12cm×横23.5cm) 29,500枚、
広告枠(縦8.5cm×横5cm): 4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…令和4年4月から1年間(封筒がなくなるまで)

応募方法…税務課に備え付けの募集要項と申込書によりご応募ください。市ホームページからダウンロードもできます。

応募締切…12月10日(金)

掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会問題に関する主義主張。美観風致を害するものなど。

問合せ●税務課(内線1135・1137)

健康 ひと回メモ

No.530

冬の感染症「ノロウイルス感染症」

新型コロナウイルス感染症に振り回されている世の中ですが、ワクチン接種も進み、沈静化し始めているようにも思えます。寒さが厳しくなるとインフルエンザの流行が警戒されていますが、もう一つ、この時期に流行するウイルス感染症といえば「ノロウイルス感染症」です。この食中毒を起こすウイルスは非常に感染力が強く、家庭でも家族間で感染しないように注意する必要があります。

【感染経路】

ウイルスが口から入って感染します。とくに貝の生食に注意しましょう。二次感染では嘔吐物・便を片づける際に手・衣類などにウイルスが付着し、口から入ります。

【症状】

おもな症状は嘔吐、下痢、腹痛です。一般的に症状は軽く2〜3日で回復するため、特別な治療は必要ないことがほとんどです。しかし、子どもやお年寄り、ふだん元気な人でも症状がひどい場合には脱水になる危険性があり、点滴が必要になります。また、嘔吐物がのどに詰まったりすることもあります。

予防に大切なことは

- ◎とにかく石けんで手を洗う
- ◎食べ物の加熱
- ◎便・吐物に直接さわらない
- ◎消毒

ノロウイルスはアルコールでは消毒できません。調理器具など加熱ができるものは加熱消毒（85℃以上で1分以上）します。加熱できないものは、次亜塩素酸ナトリウム溶液による消毒が必要です。市販もされていますが、台所用漂白剤（塩素系）を使い消毒液を作ることができます。

「ノロウイルス用消毒液の作り方」

- ①1000mlのペットボトルに、少し水を入れ、塩素系漂白剤約20mlをじょうごなどを使ってこぼさないように入れます。20mlの目安は、塩素系漂白剤のキャップ約1杯。（メーカーにもよりますがキャップの容量は約22〜25CC）
- ②水をいっぱいになるようにつぎ足します。ペットボトルのふたをキッチリ閉め、よく振って完成です。

衣類などは約30分浸けます（塩素系漂白剤なので変色に注意）。嘔吐物のかかった壁や床は、消毒液をつけたペーパータオルでふきまじょう。汚染された手で触れたドアノブや電話は水で2倍に薄めて拭きます。金属は腐食しますので後で水ぶきしましょう。また食品や皮膚には使用できません。扱う際には必ずゴム手袋などを着けてください。

※漂白剤の使用に当たっては容器に書いてある「使用上の注意」を確認しましょう。他の漂白剤・洗剤などと混ぜると有毒ガスが発生する場合がありますので取り扱いには十分注意してください。（岡谷市医師会）



「宅飲み」注意点6か条

1. 最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けない
2. あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる
3. 飲む量を最初にだいたい決めておく
4. その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく。買い置きはしない
5. 適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む
6. 翌日に残らないか注意する。残るということは自分の適量を超過しているということ

出典：NEWS&REPORTS 令和2年11月号（公益社団法人アルコール健康医学会）

問合せ ● 健康推進課（内線1185）

健康

年末年始における「宅飲み」の注意点

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、お酒との付き合いも変化が見られ、「外での飲み会がなくなり、飲酒量が減った」という人がある反面、「自宅での『宅飲み』で飲酒量が増えた」という人もいます。宅飲みの場合も「自分の適量を知り、飲みすぎない」ことが大切です。適度な飲酒は善玉コレステロールを増やし、動脈硬化を防ぐ効果があるといわれていますが、飲みすぎると、胃腸や肝臓ばかりでなく糖尿病、脂質異常、痛風などの生活習慣病を引き起こします。一人ひとりが正しい知識を持ち、体の害を最小限に抑えつつ、お酒の適量を知り、おいしくお酒を楽しみましょう。

〈一日の飲酒量の目安〉※1日平均純アルコール量約20g程度（厚生労働省「健康日本21」より）



アルコール度数5度
ビール500ml(中びん1本)



アルコール度数15度
日本酒180ml(1合)



アルコール度数25度
焼酎110ml(0.6合)

※女性や高齢者はアルコール分解速度が遅いため、飲酒量を控えることをおすすめします。