

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

日ごろの管理は大丈夫？ コンタクトレンズと目の合併症について



コンタクトレンズは便利な一方で、日ごろの管理を怠ると、さまざまな目のトラブルや病気を引き起こす原因になります。今回は、眼科の高橋医師に、コンタクトレンズと目の合併症についてお話をうかがいます。

コンタクトレンズと目の合併症について。

コンタクトレンズのケアや正しい装用をしないと、必要以上に目に負担がかかり、角膜（くろめ）や結膜（しろめ）、まぶたに合併症を併発することがあります。特に気をつけたいのが角膜の病気で、主に角膜上皮障害と角膜感染症があります。

角膜上皮障害とは。

角膜の表面に存在する角膜上皮細胞に傷ができてしまう病気です。角膜は、必要な酸素や栄養を主に涙液から補給していますが、コンタクトレンズを装着すると目の表面の涙液が減ってしまうため、ドライアイや酸素不足に陥り、角膜上皮細胞が傷つきやすくなります。また、コンタクトレンズの汚れや傷も原因となることがあります。

角膜感染症とは。

細菌、真菌（カビ類）やアカントアメーバなどの微生物が、角膜の傷から入り込んで起こる感染症です。角膜には血管がなく感染に弱いため、コンタクトレンズや保存ケースの管理が十分

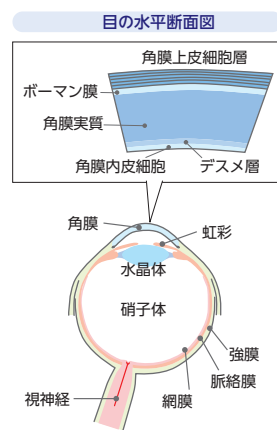
でない、コンタクトレンズに微生物が付着し、感染する恐れがあります。感染すると、角膜の欠損（潰瘍）や膿がたまり（膿瘍）、進行すると、角膜に穴が開き、失明することもあります。

治療法について。

角膜上皮障害の場合は、傷ができた原因を調べ、目薬での治療、コンタクトレンズのケアや装用の指導などを行います。角膜感染症の場合は、細菌に対しては抗生物質、真菌に対しては抗真菌剤の点眼、内服や点滴などで治療しますが、アカントアメーバに対しては、まだ有効な薬がないため、消毒薬を希釈し頻回に点眼して治療します。それでも治らない場合は、メスで角膜の一部を削り取る治療を行います。治ったとしても角膜に瘢痕が残り、視力が下がるなどの後遺症が残る場合があります。

気をつけることは。

例えば、終日装用レンズを装用したまま寝ないなど、基本的な使い方



をしっかり守ることが大切です。また、コンタクトレンズはこすり洗いをし、保存ケースもよく洗うなど、普段の管理をきちんと行うことも大切です。最近では、洗浄・すすぎ・消毒・保存をまとめてできる薬液もあります。こうした薬液は消毒効果が弱いと言われていたので、きちんとこすり洗いをし、微生物を除去してから保存しましょう。

また、コンタクトレンズを脱着する際に、目に痛みや赤みを伴う場合は、目にトラブルが起きている可能性があります。そのため、早めに眼科を受診してください。初期の段階だと症状が出ないことも多いため、定期的に眼科を受診するなど、早期発見に努めましょう。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-80000

眼科 高橋博 医師

山梨医科大学（現山梨大学）医学部卒業後、山梨大学医学部附属病院などを経て、平成26年7月に岡谷市民病院に着任。眼科部長。大学では角膜疾患の研究に重点を置いていた。

お知らせ

令和4年度の軽自動車税(種別割)

軽自動車をお持ちのみなさん、各種手続きを忘れずに行いましょう

【廃車、名義変更などの手続きはお早めに】

軽自動車などを譲渡や廃車したときは、4月1日までに手続きが済んでいないと引き続き課税されます。名義や住所が変わった場合なども、手続きは速やかにお願いします。

詳しくは下表の該当機関へお問い合わせください。

車種	手続きの窓口・問合せ
●原動機付自転車など (125cc以下のバイク)	市役所税務課 ☎23-4811 (内線1127)
●軽四輪・軽三輪自動車	軽自動車検査協会 長野事務所松本支所 ☎050-3816-1855
●軽二輪自動車 (250cc以下のバイク)	長野運輸支局 松本自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2043
●小型二輪自動車 (250ccを超えるバイク)	

【減免制度があります】

身体や精神に一定の障がいのある人、またはその人と生計をともにしている人が所有する軽自動車などは、申請により軽自動車税(種別割)を減免する制度があります。申請期間は納税通知書発送後から納期限の1週間前までです。期限までに税務課窓口で申請の手続きをしてください。

申請期限…5月24日(火)

※障がいの等級や使用要件などによって対象にならない場合があります。

ラムラム王と走ろう!

原動機付自転車、小型特殊自動車に、ご当地ナンバーをつけて走りませんか?

武井武雄生誕120周年事業の一環として作成した、ご当地ナンバーを交付しています。童画の王様・武井武雄の代表作の1つ「ラムラム王」を配したデザインで「童画のまち岡谷」をアピールしましょう。

交付無料



軽自動車税(種別割)は、毎年4月1日時点における軽自動車、原動機付自転車などの所有者(または使用者)が納める税金です。1年分の税金がかかるため、4月2日以降の取得・廃車による月割制度はありません。令和4年度の納税通知書は5月上旬に発送します。

【軽自動車(四輪・三輪)の税率(年税額)】

新車登録を受けた時期(車検証上の「初度検査年月」)により、右表のとおり税率(年税額)が異なります。

新車登録を受けた時期	平成27年4月1日以降	平成21年4月1日～平成27年3月31日	平成21年3月31日以前(13年以上経過したもの)
車両区分/税率	標準税率(★)	旧税率	重課税率
軽三輪	3,900円	3,100円	4,600円
軽四輪 自家用	10,800円	7,200円	12,900円
乗用 営業用	6,900円	5,500円	8,200円
軽四輪 自家用	5,000円	4,000円	6,000円
貨物 営業用	3,800円	3,000円	4,500円



★グリーン化特例による軽課税率について

標準税率対象車両のうち、購入して初めて課税される車(令和3年4月から令和4年3月までに新車登録を受けた車)のうち、環境負荷の少ない車両は、令和4年度分の軽自動車税(種別割)が右表のとおり軽減されます。

なお、軽課の対象となる基準や軽課内容は右記のとおりです。各燃費基準の達成状況は、車検証の備考欄に記載されています。

車両区分/税率	標準税率のうち、軽課税率対象区分		
	[A]	[B]	[C]
軽三輪	1,000円	2,000円(※1)	3,000円(※1)
軽四輪 自家用	2,700円		
乗用 営業用	1,800円	3,500円(※2)	5,200円(※2)
軽四輪 自家用	1,300円		
貨物 営業用	1,000円		

【A】電気自動車など

【B】令和12年度燃費基準90%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

【C】令和12年度燃費基準70%達成車、かつ令和2年度燃費基準達成車

※1:乗用営業用のみ対象となります。

※2:平成30年排出ガス基準50%低減達成車、または平成17年排出ガス基準75%低減達成車に限ります。

問合せ●税務課(内線1127)

新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種) 追加接種のこと、もっと知りたい Q&A

新型コロナウイルスワクチンの追加接種(3回目接種)が、高齢者のみなさんを対象に1月末よりスタートしています。

追加接種について、市民のみなさんからよくいただくお問い合わせをまとめました。内容をよく確認し、ご自身がしっかり納得したうえで、追加接種を受けるようにしてください。

Q1

**ワクチンは必ず打たなければ
ならないのですか**

A

強制ではありません。接種を受ける人の同意がある場合に受けられます。接種による予防効果と副反応をよく検討して、判断してください。

Q2

**いま、感染が拡大している
オミクロン株にも追加接種の
効果はありますか**

A

初回(1・2回目)接種のオミクロン株に対する「発症予防効果」は、デルタ株と比較して著しく低下しますが、追加接種により効果が回復することが示唆されています。「入院予防効果」もデルタ株と比較すると一定程度の低下はありますが、「発症予防効果」よりも高く保たれており、追加接種で効果が回復することが報告されています。

Q3

**1・2回目接種時と
異なるワクチンを使用しても
大丈夫ですか**

A

3回目接種について、日本で薬事承認されているワクチンは、「ファイザー社製ワクチン」と「武田／モデルナ社製ワクチン」です。追加接種に使用するワクチンは、1・2回目接種に用いたワクチンの種類に関わらず、mRNAワクチンである「ファイザー社製」または「武田／モデルナ社製のワクチン」を用いることが適当であるとされています。

Q4

**追加接種の副反応はどのようなもの
がありますか。2回目の接種より
症状は重いですか**

A

海外の臨床試験の結果では、「ファイザー社製ワクチン」および「武田／モデルナ社製ワクチン」のいずれも、2回目の接種後と比較して副作用はおおむね同じであると確認されています。しかしながら、リンパ節の腫れなどについては、初回(1・2回目)接種時と比較し、発生割合が高い傾向にあります。



詳しくは、厚生労働省のリーフレットをご覧ください。

Q5

**追加接種はどのようにしたら
受けられますか**

A

順次、2回目の接種日から6か月が経過した人に、接種券と予診票を発送しています。接種券がご自宅に届いたら、同封の案内通知に従って、集団接種もしくは個別接種を選択し、追加接種の予約をしてください。

Q7

**初回（1・2回目）接種をまだ受けて
いません。追加接種が開始されても、
初回接種を受けられますか**

A

接種が受けられる期間は、令和4年9月30日までです。この期間内であれば、初回接種も受けられますので、初回接種を希望する人は、新型コロナウイルスワクチン接種対策室へご連絡ください。

Q6

**追加接種は
無料で受けられますか**

A

初回接種と同様、無料で接種できます。



接種していない人への配慮も忘れずに！

新型コロナワクチンについては、データに基づき、感染予防や重症化予防につながるメリットがある一方で、副反応などのデメリットも確認されています。

接種は強制ではなく、あくまで本人の意思に基づき受けるものです。なかには副反応を考慮して接種しない人や個人の体質など、さまざまな理由でワクチン接種を受けられない人もいます。

職場や周りの人などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをすることがないよう、市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

子どもへの新型コロナウイルスワクチン接種 拡大へ

1月に、5歳から11歳までの人を対象にしたファイザー社製ワクチンが、国で薬事承認されました。岡谷市では、3月ごろをめぐりに5歳から11歳の子どもを対象にワクチン接種を開始するため、現在、準備を進めています。詳細が決まり次第、市のホームページに情報を公開し、対象のみなさんには個別の通知などでご案内します。

ワクチンの追加接種に関する問合せ
 新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

information — 今月のお知らせ —

健康

だいじょうぶ？

つらいとき、苦しいとき…あなたの声を聞かせてください

3月は取り巻く環境が変化することが多く、心身が疲れやすい時期です。
もしも、あなたのこころがつらいと感じたら、ひとりで抱えず、相談してください。

3月は「自殺対策強化月間」です

●厚生労働省「まもろうよ、こころ」

相談窓口の情報をわかりやすくまとめたサイトです。LINEやオンラインチャットなどの相談窓口も紹介しています。



●「こころの体温計」

こころの健康状態を、パソコンやスマホなどでかんたんにチェックできるアプリです。相談機関も掲載しています。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。



電話相談

●長野県精神保健福祉センター

☎026-266-0280

受付日時：

平日の午前8時30分～午後5時15分

●長野 いのちの電話 ☎026-223-4343

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

●松本 いのちの電話 ☎0263-29-1414

受付時間(毎日)：午前11時～午後10時

問合せ●健康推進課(内線1184)

健康

令和4年に65歳以上になるみなさん(事業対象者・要支援・要介護認定者を除く)

「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」の募集が始まります

対象者のみなさんに、「ねこまめ先のぴんぴんキラリ☆教室」のご案内を郵送しました。

マシントレーニングやノルディックウォーキングなどの全身運動を行う教室や、ヨガやかんたん体操、脳トレなどのゆったりと運動する教室など、17種類の教室からお好きな教室を選べます！

感染予防の対策をしながら仲間と一緒に運動し、栄養・口腔・認知症に関する知識も深めることで、コロナに負けない身体をつくり、元気でいきいきとした生活をめざしましょう！

参加無料！

※教室により会場使用料をご負担いただく場合があります。

無料送迎あり！

自宅 ⇄ 会場 または 最寄の公会所 ⇄ 会場 (教室により異なります)

お申し込み、お待ちしております！

※各教室についてや申し込み方法など、詳しくは、ご自宅に届いている教室案内や申込書をご覧ください。

申込み期限…3月7日(月) 介護福祉課 必着

※申し込み多数の場合は、今まで市の介護予防教室に参加したことがない人を優先し、抽選で参加者を決定します。

(先着順ではありません)

※当選者の発表は、本人への電話をもってかえさせていただきます。

(落選者へは連絡はいたしません)



●新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、参加の際にはマスクの着用、手指の消毒、検温など、感染予防対策にご協力ください。

●新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、教室の中止や、定員、送迎方法の変更などが生じる場合がありますので、ご承知おきください。

問合せ●介護福祉課(内線1249)

募集

市民農園を借りて 野菜づくりをしてみませんか？

市が管理している市民農園を、気軽に借りることができます。1区画は家庭菜園に適した広さです。

【市民農園の場所・募集区画】

- 東堀2(長地柴宮・小野医院裏) …4区画
- 横川半の木(長地出早・諏訪バイパス長地トンネル付近) …1区画
- 小萩郵便局東(長地小萩・小萩簡易郵便局向かい) …2区画
- 若宮2(若宮一丁目・JR中央本線高架下付近) …1区画
- 長地梨久保(長地梨久保二丁目・清水田墓地下) …6区画
- 片間町(長地片間町・諏訪湖畔病院付近) …1区画

使用期間…4月1日から1～3年

使用料…1区画 1,000円(1世帯1区画)

募集期間…3月7日(月)～17日(木)
(申込み多数の場合は抽選)

申込み方法…窓口、または電話にて
お申し込みください。

※詳しくはお問い合わせください。



募集

サポートファーム事業 (研修農園)参加者募集

研修農園は、農業を始めたい、野菜栽培の知識を身につけたいなど、農業に関心を持っている市民のみなさんが、農業の基礎を習得する場です。講師の指導のもと、楽しくわかりやすく、野菜づくりの基礎を学べます。



場所…市民体育館駐車場西側

面積…1区画 約30㎡

対象…野菜栽培初心者、野菜づくりを基礎から学びたい人で
習日以外にも自分の区画を世話できる人(市内在住者優先)

定員…個人またはグループ(4名以内) 14組

費用…年間5,500円(種苗代別途)

栽培品目…シルクスweet(さつまいも)、トマト、キュウリ、ナス、
ジャガイモ、ネギほか約25種類

スケジュール…4月～10月に14回講習会を実施します。(月2
回程度・木曜日の午前9時～11時)

募集期間…3月7日(月)～17日(木)

申込み方法…窓口、または電話にてお申し込みください。

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

畑を貸したい人と借りたい人を取り持つ 農地の貸し借り相談会

農地の貸し手と借り手が、直接、貸し借りの交渉ができる相談会を開催します。貸したい農地をお持ちの人、春から農地を借りて耕作を始めたい人には、良い機会です。ぜひご参加ください。また、担当地区の農業委員や農地利用最適化推進委員にも相談できます。

日時…3月12日(土) 午前10時～正午

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に電話にてお申し込みください。
(当日参加も可能です。)



問合せ●農業委員会事務局(内線1488・1489)

お知らせ

直売所へ農産物を出荷したい人に 説明会を開催します

農産物直売所への出荷を希望する人を対象に、説明会を開催します。

自分の作った野菜をたくさんの人に食べてもらいたい、農業で収入を得たい、興味がある人は、ぜひご参加ください。

日時…3月12日(土) 午前9時～10時

場所…市役所6階 605会議室

応募方法…事前に電話にてお申し込みください。
(当日参加も可能です。)



問合せ●農林水産課(内線1487)

information — 今月のお知らせ —

環境 硬質プラスチックはリサイクルしましょう

奇数月の最終日曜日に開催している、サンデーリサイクルデーの会場で、「硬質プラスチック試験回収」を行っています。

【次回開催日】 日時…3月27日(日) 午後1時～3時
場所…西友岡谷北店・南店

硬質プラスチックを持ち込む際の注意点

- においや汚れ、土を洗い落としてきれいな状態にしてください。プランターなど外にあったものはとくに注意し、汚れがないようにきれいにしてください。
 - プラスチック以外の素材(金属のねじ、ゴム、木材など)は、取りはずしてください。
 - 汚れの落ちないものや劣化したものは、燃やすごみに出してください。
- ※回収できないものは、持ち帰っていただく場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。
- ※新型コロナウイルス感染症等の感染状況によっては、開催を中止する場合があります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

硬質プラスチック回収対象品の例



注 回収できません

- ・木材、金属などがついているもの ➡ 分解して処理
- ・においや汚れがついているもの ➡ 燃やすごみへ

そのほかに回収できない品物の例



環境 めざせ! ゼロカーボン
「地球温暖化防止川柳」受賞作品紹介

地球温暖化に対する思いやアイデアを込めた「地球温暖化防止川柳」の受賞作品が決定しました。この川柳を通じて、地球温暖化問題を認識し、カーボンニュートラルの達成に向けた取り組みをはじめませんか。

【大人の部】

最優秀賞	味澤恵理子さん	待ったなし 地球を救う ゼロカーボン
優秀賞	柴宮美保子さん	省エネで 貢献しよう 脱炭素
	中村さやかさん	エネルギー 地熱・太陽 風・ハート
佳作	小松 富昭さん	ゼロカーボン 緑の地球を 未来まで
	上原かをるさん	今ここで 脱温暖化 私から
	増澤 幸恵さん	未来へと つながる分別 リサイクル

【子どもの部】

最優秀賞	小平 真央さん	温暖化 いろんな災害 呼び寄せる
優秀賞	大矢 陽さん	みんなでね いい国つくろう 温暖化
	湯本 瑞姫さん	温暖化 地球の危機が せまってる
佳作	堀井 亜実さん	すいとうで 減らしていこう ペットボトル
	城 泉吹さん	温暖化 みんなでくい止め いい未来
	川久保亜咲さん	温暖化 できることから 取り組もう

問合せ●環境課(内線1445・1446)

環境 家庭で処理に困っているごみはありませんか
粗大ごみ有料回収を行います

市内全世帯を対象に、家庭で不用となった家具などの“粗大ごみ”や“小型家電”を、専門事業者が有料で引き取ります。

(主催：岡谷市衛生自治会連合会)

日時…3月19日(土) 午前9時～正午

場所…カノラホール駐車場

●引き取り品目(例) ※料金は品目ごとに異なります。

◆家庭の粗大ごみ

食器棚、たんす、ベッド・マットレス、布団、じゅうたん、電気毛布、ヘアドライヤー、アイロン、こたつ、ストーブ、扇風機、加湿器、炊飯器、電子レンジ、ガステーブル、パソコン、プリンター、コンポ、スピーカー、ラジカセ、ソファ、自転車、ベビーカー、チャイルドシート、スーツケース、タイヤ・ホイール、バッテリー、スキー・スノーボード、ゴルフクラブ、机、畳、その他家電製品 など

◆家電4品目

テレビ、冷蔵・冷凍庫、洗濯機、家庭用エアコン

- 各家庭への個別収集は行いません。
- 新型コロナウイルス感染症等の感染状況によっては開催を中止する場合があります。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

健康ひと回メモ

No.533

知覚過敏症のはなし

【知覚過敏症とは】

歯ブラシの毛先が触れたり、冷たい飲食物、甘いもの、風があたったときなどに歯に感じる一過性の痛みで、とくにむし歯や歯の神経(歯髄)の炎症などの病変がない場合にみられる症状を言います。歯の最表層にあるエナメル質は削つても痛みを感じることがありません。エナメル質の内層には象牙質と呼ばれる組織があり、また歯根部はエナメル質がなく象牙質でできています。象牙質は器具でこすったり、冷たいものなどに触れると、その刺激は内部の神経に伝達されて、痛みを感じます。

【知覚過敏症の原因】

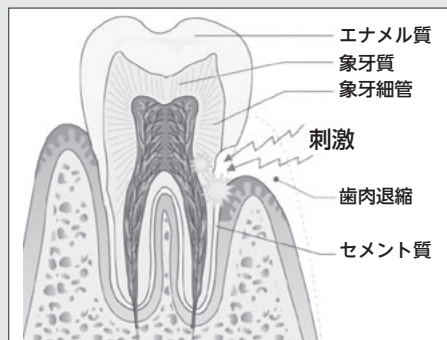
原因としては歯周病による歯肉の退縮や、歯ぎしり、過度なブラッシング圧による歯のすり減り、酸性食品摂取による酸蝕症などさまざまです。また、口腔清掃不良によりプラークが付着した状態が長く続くと、歯の表面が酸により溶けて、知覚過敏が起きやすくなります。この場合にはむし歯も進行しやすくなります。

【知覚過敏症の予防法】

知覚過敏の確実な予防法はありません。健康な歯肉でも、加齢によってある程度歯肉が退縮することは避けることができません。歯の根部(象牙質)の露出を防ぐには、歯周病の予防に努めることや、歯肉の退縮が進みややすい不適切な歯みがき法をしないことです。歯石の沈着により歯周病が進行している場合、歯石除去によって知覚過敏を引き起こすケースも少なくはありません。歯科医院で歯石を取る際に、超音波スケーラーと

【知覚過敏症の対処法】

呼ばれる専用器具を歯に当てて歯石を取り除きますが、これは決して歯を切削しているのではなく、振動を加えて歯についているのです。その際に発生する物理的な刺激や、熱を軽減するために出る水がしみているのです。知覚過敏症状が強く、水を使えないような人は、手用スケーラーと呼ばれる器具を使用して歯石を取ることも可能です。



対処法としては、知覚過敏を抑制する成分の入った歯みがき粉の使用や、柔らかい毛先の歯ブラシの使用など、ご自身での対応で改善されるケースがあります。ですが、歯肉の退縮により象牙質が大きく露出したケース、歯のすり減りが多いケースなどではセルフケアでは改善されない場合もあります。歯科医院では、露出した象牙質の内部の小さなすき間を、歯と同じような成分の結晶や、その他さまざまな物質で封鎖することで、歯の神経への刺激の伝達を遮断する治療法もあります。自分では知覚過敏なのか、むし歯などによる痛みなのかはわかりにくいものなので、一度かかりつけの歯科医院で診てもらってはいかがでしょう。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

お知らせ

中学3年生で岡谷市福祉医療費受給者証をお持ちのみなさんへ

中学3年生(満15歳)の人が、現在使用している受給者証の有効期限は3月31日です。一定の障がいのある人で以下に該当する場合は、受給資格取得の手続きをすることで、引き続き、福祉医療費受給者証を使用することができます。

- 1 特別児童扶養手当1・2級の人
- 2 身体障害者手帳1・2・3級および4級以下で、常時介護を要する人
- 3 療育手帳A1・A2・B1の人
- 4 精神障害者保健福祉手帳1・2級の人(通院のみ支給)

※受給資格取得の手続きについて、詳しくはお問い合わせください。
 なお、ひとり親家庭等医療費助成を受けている人には、3月中に新しい受給者証を送ります。
 ※有効期限の過ぎた受給者証の返却にご協力ください。

中学3年生までの受給者証 (現物給付方式：水色)

[子ども・ひとり親家庭等医療費助成]

現物	福祉医療費受給者証
市町村番号	
受給者番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日

高校生からの受給者証 (自動給付方式：緑色)

[障がい者・ひとり親家庭等医療費助成]

福祉医療費受給者証	
市町村番号	事業番号
受給者番号	
氏名	
生年月日	年 月 日
有効期限	年 月 日から 年 月 日まで
発行機関名及び印	長野県
交付年月日	年 月 日

問合せ ● 医療保険課(内線1174)