

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

原因を知り、上手に付き合う 頭痛について



日本人の約4人に1人が頭痛に悩んでいると言われています。頭痛の症状はさまざまで、日常生活に支障をきたすほどの頭痛を経験している人も多いのではないのでしょうか。今回は、4月に岡谷市民病院に着任した脳神経内科の松野医師に、頭痛についてお話をうかがいます。

―頭痛について

頭痛は、一次性頭痛と二次性頭痛に分類されます。まず一次性頭痛は、脳自体に直接的な原因がなく、慢性的に繰り返す片頭痛、筋緊張性頭痛、群発頭痛などがあげられます。次に二次性頭痛は、脳内で何らかの異常をきたす、くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎などです。

今回は、頭痛のうち一次性頭痛を中心に話したいと思います。片頭痛は、頭の片側（両側の場合もある）に脈打つような拍動性の痛みを生じます。前兆としては視野が狭くなる、視界にキラキラした星が現れるなどの視覚異常が見られ、普段気にならないような光や音に過敏となり、これらの外部刺激によって吐き気や嘔吐、手足のしびれや麻痺などの症状を伴うことがあります。

筋緊張性頭痛は、側頭部から後頭部にかけて圧迫感や締めつけ感が強く、多くは頭の両側で痛みを生じます。群発頭痛は、目の奥に痛みを生じ、数週から数か月の期間群発するのが特徴

で、頭痛時は、目の充血や涙、鼻水やくしゃみが出るなど、自律神経に異常が見られます。

―頭痛の原因と治療法は

片頭痛と群発頭痛は、ストレスや疲労、天気や温度、気圧の変化などさまざまな要因があり、脳内の感覚神経がこれらの刺激によって炎症物質を発生させ、脳の血管が拡張することで、痛みが生じます。

筋緊張性頭痛は、頭から首、肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなることなどが原因で、一日中パソコン操作をしている人や、緊張、不安などの精神的なストレスを抱えている人が発症しやすいです。

治療法は、飲み薬による治療が中心で、頭痛を抑えるための鎮痛薬や定期的に頭痛を予防する薬の服用など、それぞれ頭痛の症状や原因に応じた治療を行います。また、状況に応じて酸素投与を行うこともあります。

―日頃から気をつけることは

頭痛の悪化要因となるものをできる



だけ避けた生活を心がけてください。片頭痛と群発頭痛の場合は、光や音の多い環境を避けること、筋緊張性頭痛の場合は、パソコン、スマートフォンや携帯電話などの使用時間を減らすなど、首や肩に負担をかけないことが大切です。適度な睡眠と十分な休息をとり、心身ともにストレスや疲労をためないことも大切です。

また、頭痛は市販薬に頼りすぎると、薬の効きが悪くなり薬物乱用頭痛という頭痛が生じることがあります。薬の服用が月に10回を超える人は特に注意が必要です。頭痛が慢性的に続くようであれば、一度病院を受診してください。そのほかにも、普段経験したことのない頭痛があれば、相談・受診してほしいと思います。

―市民のみなさんへひとこと

患者さんの不安や悩みを聞いたうえで、ニーズにしっかりと応えていきたいと思えます。少しでも地域のみなさんの役に立ちたいと思いますので、今後ともよろしく願います。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎23-8000



脳神経内科 松野 淳洋 医師

北里大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年4月に岡谷市民病院に着任。趣味はサイクリングとドライブ。コロナ禍で遠方へ出かけることも少なくなったが、まだ諏訪湖の周りを走ったことがないため、近々サイクリングしたいと話す。

今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

新型コロナウイルスワクチンの4回目接種が始まりました

国の方針に基づき、接種を希望する対象のみなさんへ、新型コロナウイルスワクチンの追加接種(4回目接種)を開始しました。
 全ての接種において、接種期間は9月末までとなります。希望する人は期間内に接種を受けてください。

接種目的…新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防
対象者…60歳以上の人、基礎疾患を有する人(18歳以上60歳未満)、その他重症化リスクが高いと医師が認める人
接種間隔…3回目の接種完了から5か月以上経過
使用ワクチン…武田/モデルナ社製ワクチン、または、ファイザー社製ワクチン

接種方法…

◆集団接種

- 岡谷市民病院 平日:午後1時30分~4時30分
- 市民総合体育館 土・日:午前9時~正午・午後1時~4時
 ※8月3・4・5日の平日も実施します。

◆市内かかりつけ医療機関での個別接種

接種券の送付…3回目の接種完了から5か月を経過する人へ、順次、接種券(予診票)を送付しています。60歳未満の基礎疾患を有する人で、初回接種時に申請済みの人へは順次発送していますが、新たに基礎疾患が判明した人は申請が必要です。(ホームページをご覧ください。)

申込み方法…

- ①集団接種:申し込みハガキ、またはインターネット予約
- ②個別接種:接種を実施する医療機関への直接申し込み、または、岡谷市ナビダイヤル(0570-007-055)で予約申し込み
 ※詳しくは、案内通知の記載を参照してください。

★3回目の接種を受けていない人へ

12歳以上で3回目接種を希望する人は、接種実施医療機関(案内通知に記載)に直接予約申し込みをお願いします。また、18歳以上で集団接種を希望する人は、岡谷市ナビダイヤルへご連絡ください。

※小児(5歳~11歳)のワクチン接種を希望する人は、岡谷市ナビダイヤルへご連絡ください。

そのとき接種できるワクチンで速やかに接種できるよう、ご理解・ご協力をお願いします。

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

8月15日(月)・16日(火)のごみ・資源物の収集はお休みです

収集場所にごみや資源物を出さないようご協力をお願いします。

	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)	8/17 (水)
ごみ・資源物の収集	○	休み	休み	休み	○

★ごみを持ち込む場合

	持ち込み先	8/13 (土)	8/14 (日)	8/15 (月)	8/16 (火)	8/17 (水)
燃やすごみ	諏訪湖周 クリーンセンター 月~金曜: 午前8時30分 ~午後4時 ※土曜: 午前8時30分~正午	○*	休み	○	○	○
埋立ごみ 草枝	(株)アイ・ コーポレーション 午前9時~午後4時	○	○	○	○	○

問合せ●環境課(内線1448)

募集

市の封筒裏面に
 広告を掲載しませんか

市から市内の家庭、事業所に送るときに利用する封筒です。大きな宣伝効果が期待できます。ご応募ください。

規格・数量…定形郵便封筒(縦23.5cm×横12cm) 50,000枚、広告枠(縦5cm×横9cm・1色刷り):4枠

掲載料…1枠 35,000円

使用期間…10月(予定)から1年間(封筒がなくなるまで)

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。

応募方法…会計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…8月19日(金)

問合せ●会計課(内線1114)

諏訪市地震総合防災訓練で緊急速報メールを配信

諏訪市では、地震総合防災訓練において、登録の有無に関わらず、周辺地域にいる人の携帯電話に緊急速報メールを一斉配信します。訓練ですので、災害と間違えないようにしてください。

日時…8月28日(日) 午前7時45分ごろ

問合せ●諏訪市役所危機管理室 ☎52-4141

information ー今月のお知らせー

お知らせ

令和5年度 保育園等入園説明会・入園申し込み

来年4月以降、保育園などに入園を希望する乳幼児の入園説明会を開催します。



【入園説明会】

第1希望の園へご出席ください。

①市内公立13保育園

日時…10月6日(木) 午後7時～

※公立保育園の説明会に当日出席できない場合は、10月7日(金)から21日(金)までの間に、子ども課窓口へお越しください。資料をお渡しします。

②ヤコブ幼稚園

日時…8月25日(木) 午前10時～

③聖母幼稚園

日時…8月26日(金) 午前10時～

②・③は、入園希望の子どもを連れて来園してください。

④瑞穂幼稚園(2回実施)

日時…9月21日(水) 午後5時～
12月21日(水) 午後5時～

⑤信学会東堀保育園

日時…9月28日(水) 午後7時～

⑥ひまわり保育園

日時…10月5日(水) 午後7時～

⑦聖ヨゼフ保育園岡谷

日時…10月7日(金) 午後7時～

⑧きりり岡谷市民病院園

日時…随時開催しますので、詳細は園にお問い合わせください。

※私立保育園などの説明会に当日出席できない場合は、直接各園にお問い合わせください。

【入園申し込み】

●市内公立13保育園・聖ヨゼフ保育園岡谷・ひまわり保育園・信学会東堀保育園

日時…10月27日(木) 午前8時30分～午後5時15分

●ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園

日時…10月17日(月) 午後1時～2時30分

●瑞穂幼稚園(2回実施)

日時…10月11日(火)～14日(金) 午前10時～午後5時
1月12日(木)～16日(月) 午前10時～午後5時

●きりり岡谷市民病院園

園に直接お問い合わせください。

※申し込みの詳細は説明会もしくは資料をご参照ください。

【注意事項】

※産・育休明けの職場復帰などに伴い、令和5年度中に乳児の入園を希望する人は、出生前から入園の予約ができます。

※令和6年度4月初日から1日保育が必要な場合は、慣らし保育(半日保育)を令和5年度3月中に行う必要があるため、令和5年度(今回)の入園申し込みを行ってください。

	施設名	電話番号	3歳未満児保育	開園時間(月～土曜日)
①	小口保育園	22-2489	6か月から	平日 午前7時30分～午後7時30分 土曜日 午前7時30分～午後6時30分
	今井保育園	22-2935	1歳から	
	あやめ保育園	22-2680	6か月から	
	川岸保育園	22-3829	1歳から	
	夏明保育園	22-3861	なし	
	成田保育園	22-2464	6か月から	
	みなと保育園	22-3566	6か月から	
	長地保育園	27-4194	6か月から	
	若草保育園	23-4811	なし	
	西堀保育園	22-7670	6か月から	
	神明保育園	22-4555	1歳から	
	横川保育園	28-1180	1歳から	
	つるみね保育園	22-2911	なし	
②	私立 ヤコブ幼稚園	22-2618	2歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
③	私立 聖母幼稚園	22-5090	満3歳から	平日 午前8時40分～午後3時 早朝:午前7時50分～(母就業の場合のみ)、夕方:～午後6時(だれでも)
④	私立 瑞穂幼稚園	22-3806	2歳から	平日 午前8時30分～午後3時 早朝:午前7時50分～ 延長:～午後5時30分(原則)
⑤	私立 信学会東堀保育園	27-9366	6か月から	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑥	私立 ひまわり保育園	27-2816	産休明けから	平日 午前7時～午後7時30分 土曜日 午前7時～午後6時30分
⑦	私立 聖ヨゼフ保育園岡谷	24-1477	産休明けから	平日・土曜日 午前7時30分～午後7時30分
⑧	私立 きりり岡谷市民病院園	23-6656	6か月から (未満児のみ)	平日・土曜日 午前7時30分～午後8時

※信学会東堀保育園・ヤコブ幼稚園・聖母幼稚園・瑞穂幼稚園は、『保育園に入園できる基準』に該当しない世帯の子ども(3歳以上に限る)も利用できます。

◆**保育園に入園できる基準**…保育園への入園は、父母ら保護者が次のいずれかに該当し、児童を保育できないと認められることが条件です。

- 月48時間以上の就労(フルタイム、パートタイム、内職など)
- 就学(職業訓練校などでの職業訓練を含む)
- 妊娠・出産
- 虐待やDVのおそれがある場合
- 保護者の疾病、障がい
- 育児休業取得中に、既に保育を利用している児童で継続利用が必要な場合(原則として3歳児以上)
- 同居または長期入院などをしてい
る親族の介護・看護
- そのほか上記に類する状態として
市が特別に認める場合
- 災害復旧
- 求職活動(起業準備を含む 最長
3か月間)

問合せ●子ども課(内線1227・1261)

市の財政状況をお知らせします

令和3年度下半期
(令和3年10月1日～令和4年3月31日)

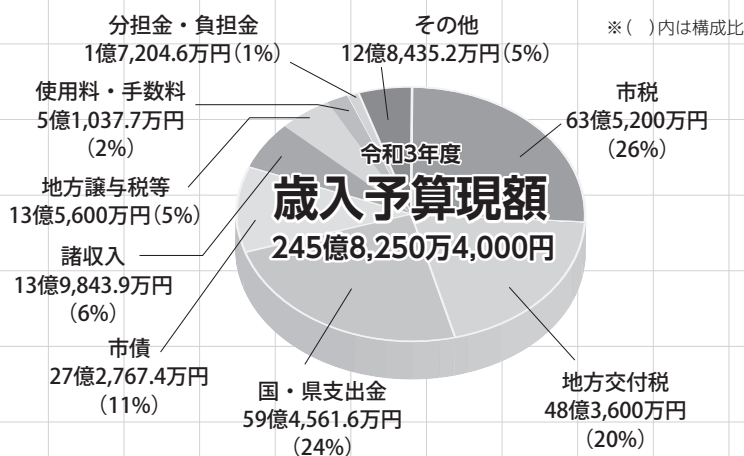
市では、みなさんからお預かりした税金がどのように使われたのかをお知らせするため、年2回「財政事情の公表」を行っています。今回は、令和4年3月31日時点の歳入歳出予算の状況などを紹介しているため、決算額とは異なります。

問合せ●財政課
(内線1532)

一般会計歳入歳出最終予算額…245億8,250万4,000円

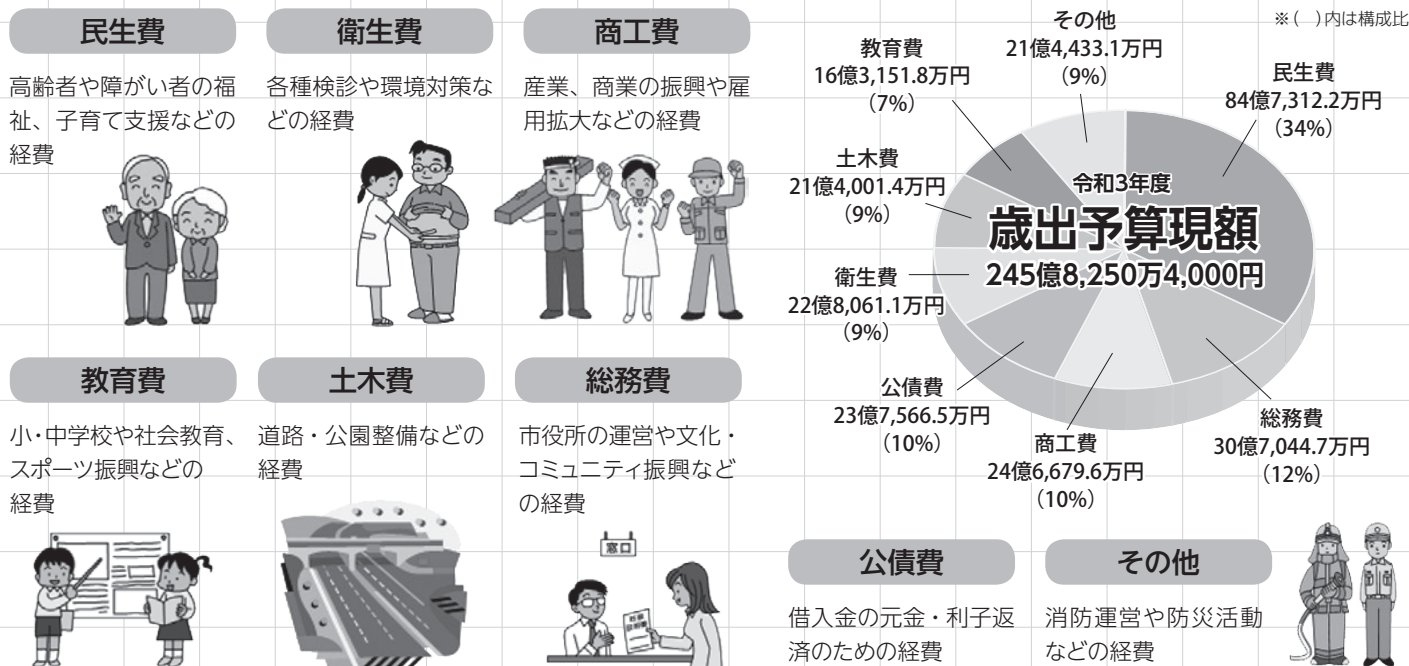
令和3年度下半期では、12回の補正予算を行い、47億7,250万4,000円を増額しました。これにより、最終予算額は令和2年度に比べ、41億9,210万7,000円の減となりました。

歳入の状況 収入済額…207億6,728万4,326円 [収入率…84.5%]



市税	市民税、固定資産税、軽自動車税など
地方交付税	全ての地方団体が一定の水準を維持できるように国から交付されるお金
国・県支出金	一定の事業に使いみちを特定して国・県から交付されるお金
市債	学校などの公共施設の補修や道路を造るときなどに借りる借金
諸収入	税の延滞金、預金利子など
地方譲与税等	自動車重量譲与税、配当割交付金、地方消費税交付金、地方特例交付金など

歳出の状況 支出済額…194億9,107万6,426円 [執行率…79.3%]



令和3年度は、新型コロナウイルス感染症の影響などにより、市税収入は前年度を下回りました。歳出においては、扶助費などの社会保障関係経費や公共施設の老朽化対策に要する経費のほか、令和3年8月大雨災害による災害復旧や、感染症対策に係る経費が増加しましたが、国の交付金等を有効に活用し、喫緊の課題に対して限られた財源を重点配分するとともに、より効率的かつ効果的な執行に取り組んだ結果、引き続き、健全財政を維持することができる見込みです。現時点において、感染症の終息が見通せない状況にありますが、コロナ禍を地方創生の契機と捉え、本市が持つ独自の強み、特色を活かしながら、将来にわたって持続可能で、将来のまちに多くの夢と希望を描くことができる確かなまちづくりを進めていきます。

information ー今月のお知らせー

お知らせ

新型コロナウイルス感染症・物価高騰対策
低所得の子育て世帯に対して、生活支援特別給付金を支給します

※いずれか一方の給付を受けている人は、もう一方の給付は受けられませんのでご注意ください。

ひとり親世帯分

▶対象者

【申請受付中】

- 公的年金などを受給していることにより、児童扶養手当を受給していない人
- 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準となっている人
※賞与などの臨時収入を含まず、任意月の収入を年間換算した数値で計算することから、児童扶養手当の全部支給停止者もしくは手当を受給されていない人についても、対象となる可能性があります。

【支給済】

- 4月分の児童扶養手当受給者
※該当世帯は6月29日に登録口座に給付済です。

▶給付額…児童1人あたり一律10万円(うち5万円は岡谷市独自)

▶申請期限…令和5年2月28日(火)

問合せ●社会福祉課(内線1263)

その他世帯分

▶対象者

【申請受付中】

下記①、②の両方に当てはまる人(ひとり親世帯分の給付金を受け取った人を除く)

- ①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童(特別児童扶養手当対象児童の場合、20歳未満)を養育する父母など
※令和5年2月末までに生まれた新生児等も対象になります。
- ②令和4年度住民税均等割が非課税の人、または、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税均等割非課税相当の収入となった人

【支給済】

令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の支給を受けている人で、令和4年度分の住民税均等割が非課税の人

▶給付額…児童1人あたり一律10万円(うち5万円は岡谷市独自)

▶申請期限…令和5年2月28日(火)

問合せ●子ども課(内線1261)

お知らせ

諏訪地域創業スクール2022
(特定創業支援等事業)

創業時に必要な手続きや事業計画の作り方、経営分析手法など、経営に必要な基礎知識を習得できます。また、参加者相互の仲間づくりを応援します。



令和元年度の様子

期日…10月1日・8日・15日・29日、11月12日・26日

毎回土曜日(全6回)

時間…午前9時～午後4時

(10月15日・29日は午前9時～午後5時)

場所…茅野商工会議所(茅野市塚原)

対象…創業を予定している人 ほか

定員…30名(定員になり次第締切)

受講料…1万円(税込)

申込み…web(QRコードから)または電話にて受付。9月12日(月)締切。

こちらから



問合せ●茅野市商工会議所 ☎72-2800

お知らせ

住民税非課税世帯等に対する
臨時特別給付金について

新型コロナウイルス感染症の影響の長期化で困難に直面した人に対し、生活の支援を行うため、今年度も住民税非課税世帯等に臨時特別給付金を支給しています。期限がありますので、忘れずに手続きしてください。詳しくはお問い合わせください。

対象者・申請方法・申請期限…

(1)世帯全員の令和3、4年度分の住民税均等割が非課税の世帯

申請方法:①確認書の返送 ②窓口での申請

申請期限:9月30日(金)

(2)新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、(1)と同様の水準にあると認められる世帯

申請方法:窓口での申請 申請期限:9月30日(金)

給付額…1世帯あたり10万円

●支給を受けられるのは令和3年度非課税世帯・令和4年度非課税世帯・家計急変世帯のいずれか1つです。

	対象世帯要件	申請方法
住民税非課税世帯	令和3年度非課税世帯 令和4年度非課税世帯	郵送された確認書を提出
家計急変世帯	令和4年1月以降、コロナの影響による収入減	窓口での申請

問合せ●社会福祉課(内線1251・1222)

お知らせ

「道路」についていっしょに考えてみましょう 8月は「道路ふれあい月間」です

「朗らかに『お先にどうぞ』が言えた朝」

(令和4年度「道路ふれあい月間」代表標語)



8月10日は「道の日」

道路はわたしたちの暮らしに欠かせない大切な施設ですが、あまりに身近な存在のため、その重要性が見過ごされがちです。道路の意義や重要性について関心を持ってもらうため、国は、昭和61年度に8月10日を「道の日」と制定しました。

また、8月の「道路ふれあい月間」では、道路を常に広く、美しく、安全に利用してもらうため、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動が行われます。岡谷市では、7月30日から8月31日まで、市立岡谷図書館とのコラボ企画「図書館 de 講座」のなかで特設コーナーを設けて、道についての周知を行います。この機会に、道について考えてみましょう。

【道路や水路の占用について】

道路を交通の目的以外に継続使用することを「道路占用」といいます。地上に構造物を設置する場合だけでなく、地下に埋設されている水道やガスなどの管路、道路のり面を通路としての使用、上空に看板を突き出して設置する場合も含まれます。また、水路に橋やふたを設置して通路として使う場合などは、「水路占用」といいます。市道や市の水路であれば、市の許可が必要になります。

※市より占用の許可を受けているみなさんへ

現在、占用している物件が相続や譲渡などにより名義が変更となる場合は、「道路等占用許可名義変更届」の提出をお願いします。市民生活課、税務課、水道課での手続きとは別に道路や水路の占用の名義変更手続きが必要となります。

【道路証明が郵送で取得できます】

道路証明は、土木課窓口にて受け付けていますが、利便性の向上や新型コロナ感染予防対策として、郵送による申請も受け付けています。

〈申請に必要な書類〉

- 道路証明発行申請書(土木課窓口のほか、市ホームページからもダウンロード可)
- 案内図(住宅地図などの申請箇所がわかるもの)
- 公図の写し(税務課および法務局で取得可)
- 手数料1枚300円(定額小為替または現金書留のいずれか)
- 返信用封筒(返信先を記載し、返信用切手を貼付してください)

問合せ●土木課(内線1315~1318)

環境

この夏は電力が逼迫! 省エネ家電でゼロカーボンへ

モノを大事に長く使うことは大切ですが、地球温暖化を食い止めるためには、電化製品の消費電力とCO₂排出量を見直すことが必要です。家電を買う際は、省エネ性能の高い製品を選ぶ目安として、製品の『省エネルギーラベル』を参考にしましょう。省エネ性能の高い製品に買い替えることでCO₂が削減され、光熱費も安くなるので家計の節約にもつながります。

【ラベルにはメーカーなどが製品の省エネ性能を表示しています】

多段階評価点

製品の省エネ性能を高い順に5つ~1つの星、または5.0~1.0までの41段階で表示。種別(電気・ガス・石油)を問わない。



年間の目安エネルギー料金

エネルギー消費効率(年間消費電力量等)を、年間の目安電気料金の表示でわかりやすく。

この夏は電力需給が逼迫しています。『ゼロカーボン』の取り組みは、毎日消費するエネルギーと密接な関係があります。日ごろから省エネを意識しましょう。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

お知らせ

クリーンレイク諏訪 下水道ふれあい見学会

家庭や事業所からの排水は、公共下水道管を経過し、諏訪市豊田にあるクリーンレイク諏訪(流域下水道終末処理場)で処理されています。

9月10日は「下水道の日」です。県諏訪湖流域下水道事務所では、下水道の日にあわせて、クリーンレイク諏訪の見学会を行います。流域下水道の内容についての上映と、おもな施設の見学を行いますので、ぜひご参加ください。

日時…9月10日(土) 午前9時30分~11時30分

場所…クリーンレイク諏訪(諏訪市)

対象…諏訪地域6市町村または立科町在住者

定員…40名(希望者多数の場合は抽選)

申込み…県諏訪湖流域下水道事務所へ直接お申し込みください。8月19日(金)締切。

以前の見学会の様子



問合せ●長野県諏訪湖流域下水道事務所 ☎58-2955

information ー 今月のお知らせ ー

環境

「岡谷市再生可能エネルギー設備の設置等に関するガイドライン」を改正しました

再生可能エネルギーの円滑な推進を図るため、平成28年度に策定した「岡谷市再生可能エネルギー設備の設置等に関するガイドライン」を、7月1日に改正しました。

2050年カーボンニュートラル達成のためには、再生可能エネルギーの普及促進は欠かせません。再生可能エネルギー設備を設置する個人・事業者などが配慮すべき事項を明記し、防災、景観、生活環境などに配慮した改正を行うことで、より円滑に再生可能エネルギーの利用促進を図っていきます。



おもな改正内容

再生可能エネルギー設備を設置する個人・事業者のみなさんは、次に掲げる事項について、配慮するよう努めてください。

- 「急傾斜地崩壊危険区域」「土砂災害特別警戒区域」など、災害発生の可能性が高い区域を「設置を極力避ける区域」とします。
- 土地の形状変更等は最小限にとどめ、土地の安定化、排水設備の設置等、適切な対策を講じてください。
- 反射光等により生活環境等を害することがないように、適切な措置を講ずることや、周辺の景観との調和を損なうことがないように、設備の配置や色彩等に配慮してください。
- フェンス設置等の安全対策、定期的な設備の保守点検や除草など、適切な維持管理に努めてください。
- 廃止した時は、速やかに設備を撤去するとともに、設備の撤去費用を確保するよう努めてください。
- 事業者名、事業者連絡先、その他必要な事項を記載した管理看板を見やすい場所に設置してください。
- 事業概要が明らかになった時点で、市と事前協議をしてください。
- 設置者は住民等への説明会の報告書を作成し、設置者と住民等が相互に内容を確認してください。

詳しい内容は市ホームページをご覧ください▶



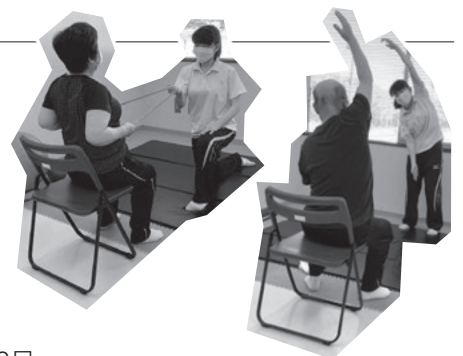
問合せ●環境課(内線1445・1446)

健康

個別指導「お家でできる運動療法を習得するための講座」 秋冬コースの受講者を募集します

国保被保険者の生活習慣病の症状改善や軽減を目的として、適度な運動の実施や栄養指導などが受けられる個別指導講座の秋冬コースを、株式会社やまびこスケートの森に委託して、岡谷市医師会との連携のもと開催します。全7回の個別指導で実施しますので、ぜひ受講してください。

運動療法は続けることが大切ですが、自分に合った運動を正しい姿勢と強度で行うことで初めて効果が出てきます。また、身体は動かしたいけれど、コロナで人が集まるのは心配だなぁという人も、個別指導で多くの人と接することがなく、安心して習得できます。



対象…岡谷市国保の被保険者で健診の結果などから、医師に適切な運動の実施を勧められている人

※申し込み後、主治医の「運動許可証」を提出してください。

場所…やまびこスケートの森 トレーニングセンター

定員…12名

費用…3,500円

※別途、教室の前後に受診費用がかかります。

申込み…8月26日(金)まで

※定員になり次第締め切ります。

健康ポイント対象事業
Okaya Pay
200ポイントもらえます

実施期間…9月～12月

1回50分 全7回 ※先着順に希望日程を決定

	日程	時間	人数
火曜日	A日程(9/13・27、10/11・25、11/8・22、12/6)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回1名
	B日程(9/20、10/4・18、11/1・15・29、12/13)	午後2時30分～ 午後3時30分～	
木曜日	C日程(9/8・22、10/6・20、11/10・24、12/8)	午後1時30分～ 午後2時30分～	各回1名
	D日程(9/15・29、10/13・27、11/17、12/1・15)	午後2時30分～ 午後7時～	

問合せ●医療保険課(内線1186) / 教室についての問合せ●やまびこスケートの森 トレーニングセンター ☎24-5210

健康 ひと回メモ

No.538

令和4年夏のマスク装着について

新型コロナウイルス感染症の
新規患者数も徐々に減少傾向だっ
たのですが、東京などではオミク
ロン株の新しい変異系統によると

思われる新規患者数の微増が認められていま
す。相変わらず警戒が必要ですが、今年は何
年に比べても猛暑となり、熱中症患者の救急
搬送が増えています。残念ながら7月に入り
長野県でも熱中症による死者が出てしまいま
した。

マスクをつけているときは、口のなかは温度
が約3度上がるといふ報告があります。口腔
のすぐ上は、薄い骨をへだてて脳があります。
口腔内の温度上昇は、脳の温度上昇に直結し
ます。また、マスクを着用していない場合と比
べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃
度、体感温度が上昇するなど、身体に負担が
かかります。つまりマスク装着時は熱中症にな
りやすくなっていると言えます。

厚生労働省では、現在のコロナ感染症の感
染状況を考慮し、熱中症の予防のため、マス
ク装着を推奨する場合を以下のようにしてい
ます。

【屋外では】

屋外でマスク装着が必要な場合は、同居家
族以外の人と2メートル以内に近づいて会話を
するときだけです。人と会話しなければ、農
作業・散歩・徒歩や自転車での通勤・シヨギン
グなどの運動などではマスクが不要です。たま

たま出会った知人と短い会話をするときでも、
2メートル離ればマスクをする必要はありま
せん。

【屋内では】

図書館や美術館など、人との距離が確保で
きて会話をほとんど行わない場合は、マスク着
用の必要がありません。

それ以外の場面については、マスクの着用を
推奨します。スーパーなどの買い物時にもマス
クをしましょう。でも、行き帰りの移動時には
マスクは必要ありません。

自宅内では、本人を含め同居している家族
が発熱・咳などの症状がなく健康で、職場・
学校などで感染が疑わしい人との接触がない
場合は、マスク装着は必要ありません。

熱中症も新型コロナウイルス感染症に劣らず生命に
かわる危険なものです。こまめに水分補給
を心がけましょう。屋内ではエアコンを活用し
ましょう。時と場合により、適切にマスクをし
たり、外したり
しながら、新型コ
ロナウイルス感染
症と熱中症を予
防するよう心が
けましょう。

(岡谷市医師会)



世界おとどけ便 ~国際交流センターだより~

自然を楽しむアパラチアン・トレイル!

こんにちは、みなさん。国際交流センターのキャロライン
です。8月は「山の日」にちなんで、アメリカの有名な山道を
紹介します。

14の州にまたがる総距離3,500kmの、The Appalachian
Trail (アパラチアン・トレイル)は、アメリカ東部を南はジョー
ジア州から北はメイン州まで、南北に伸びる壮大なアパラチ
ア山脈に沿って造られた山道です。全区間をハイキングする
と6か月くらいかかるので、アパラチアン・トレイルの全区間
踏破を達成できる人は少なく、多くの人が1、2区間に挑戦し
ています。わたしもジョージア州の1区間約10kmを体験しま
したが、とても良い思い出になりました。

アパラチアン・トレイルは、雄大な山々や広大な森林など、

すばらしい景色を楽しむことができますが、長野県にもすてき
な山とハイキングトレイルがたくさんあります。自然を大切に
しながらLet's enjoy the hiking season!

