

今月の保健日程

健康推進課
(内線1184・1191)

■乳幼児健康診査

区分	期日		該当児
3～4か月児	18日(水)	25日(水)	14年5月生まれ
9～10か月児	17日(火)	24日(火)	13年11月生まれ

- ▷受付…午後1時～2時
- ▷地区割…17、18日は今井、小井川、長地地区
24、25日は上記地区以外
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■すくすく学級〈離乳食の教室〉

〈中期〉

- ▷日時…26日(木)午前9時50分集合
- ▷該当者…平成14年2～3月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

■パパ・ママ教室(参加目安一妊娠5～7か月位)

〈2回目〉

- ▷日時…13日(金)午後1時15分～3時30分
- ▷内容…妊娠中の健康、座談会など

〈3回目〉

- ▷日時…27日(金)午後7時～9時
- ▷内容…歯おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理など
- ▷持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

■風しん

日程	地区割
19日(木)	西堀、東堀
20日(金)	小井川、中屋、中村、横川
26日(木)	下浜、上浜、湊、川岸
27日(金)	今井、間下、岡谷、小尾口、新屋敷、小口
30日(月)	全地区(補足)

- ▷時間…午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…平成12年1月1日～平成12年12月31日生まれで、これまでに風しんの予防接種を受けたことのない人・7歳未満未終了者。
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■栄養相談(一般の方を対象)

- ▷日時…24日(火)午前9時～11時30分

■健康相談(一般の方を対象)

- ▷日時…30日(月)午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日時…30日(月)〈母乳相談あり〉
午前9時30分～11時受付

※会場はいずれも保健センター

まちの保健室

◇□マネット(健康相談)

日時…20日(金)午後1時～3時30分
場所…2階休憩室

◇アピタ岡谷店(健康・食事・歯・育児等の相談)

日時…27日(金)午後1時～3時30分
場所…1階西口フロア

— 諏訪養護学校40周年 —

『諏訪養祭』一般公開のおしらせ

～輝け未来!みんなの夢をのせて
創立40周年 新しい歴史をつくろう～

- 日時** 9月29日(日)午前9時20分～午後2時30分
- 場所** 富士見町 諏訪養護学校
- 内容** 子どもたちの作品展示、手作り製品のバザー、模擬店、みんなのステージ、遊びコーナー

※詳しくは諏訪養護学校(☎62-5600)まで

介護保険Q&A



(質問)

ショートステイには「短期入所生活介護」と「短期入所療養看護」があると聞きましたが、どう違うのでしょうか?



(回答)

「短期入所生活介護」と「短期入所療養看護」のわかりやすい違いは、一般的に、ウエルハートおかやなどの福祉系施設で行われるのが「短期入所生活介護」、岡谷病院などの医療系施設で行われるのが「短期入所療養看護」です。「短期入所生活介護」は入浴、排泄、食事などの日常生活上の世話と機能訓練を提供します。「短期入所療養看護」は、看護、医学的管理下の介護、機能訓練、その他の必要な医療、日常生活上の世話を提供するもので、主治医が療養上必要と認めた病状が安定期にある方が対象です。

※詳しくは、市介護福祉課(内線1281～1284)

FAX 22-8492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

健康 ひと目メモ

No. 298

胃食道逆流症 (GERD)

どうして

胸やけやそれに伴う胸痛は日常的によく見られる症状ですが、内視鏡検査で下部食道に炎症所見があれば、逆流性食道炎と診断されています。しかし、異常が認められない場合もあるため、最近では食道炎の有無に関わらず、食道内への胃酸などの胃内容物逆流による症状があれば、胃食道逆流症GERD: gastro-esophageal reflux disease と呼ぶようになりました。

(1) 症状

①胃または胸の下から上がってくる灼熱感や胸やけが食後2時間以内におこることが多い。

②症状が、食べ過ぎや脂肪分の多い食事や香辛料のきいた食事をした後や前かがみになると悪くなる。

③食べたものやすっぱい液体が喉や口にもどってくる。

④げっぷが出る。

などの症状がみられる場合はGERDが疑われます。胸やけの他にも胸痛・喘息様症状・咳・咽頭痛・嘔れ声・耳痛など症状が多彩なため注

意が必要です。また、胃・十二指腸の潰瘍や炎症・食道癌なども同様の症状を起こすことがあり、狭心症・心筋梗塞などでも似たような胸の痛みを起こすことがありますので注意が必要です。

(2) 原因

具体的には、肥満・前かがみの姿勢・便秘・腹部の締め付け・食後すぐ横になるなどによって腹圧がかかることに加え、お酒や炭酸飲料の飲み過ぎ・食べ過ぎ・刺激物の摂取・喫煙などによる胃に対するストレスがあげられます。

(3) 検査方法

内視鏡検査で食道に炎症があれば逆流性食道炎と診断できますが、すべてに炎症所見が認められるわけではありません。この場合有効なのは食道内pHモニタリングですが、簡単な方法ではないため、症状のある方に治療を行い、効果があればGERDと診断するのが現実的です。食道粘膜の微細な変化は非常に見落としやすい部分であるため、熟練した内視鏡医に検査を受けることをお勧め

します。

(4) 治療方法

肥満や便秘・ライフスタイルの改善と内服治療が基本です。内服治療としては、プロトンポンプ阻害剤(PPI)、H₂受容体拮抗剤、消化管運動改善剤、制酸剤などを用います。症状が改善してもしばらくの間は維持療法が必要となります。

(5) ライフスタイルの改善

①過飲、過食を避け、就眠前の飲食を避ける。
②脂質や糖質に富む食品(天ぷら、あんこなど)、酸味の強い食品や

香辛料、炭酸飲料、アルコール、コーヒーなどの摂取を減らす。

■服装、姿勢について

①腹圧が上がるようなベルトや衣服(下着)の着用を避ける。
②長時間の前かがみ姿勢を避ける。
③寝るときには上体を少し起こした姿勢をとる。

■体質の改善

肥満や便秘を改善する。
中でも、ライフスタイルの改善が最も大切であり、一生続けていくのが理想です。

(医師会)

9月の休日緊急当番医・薬局

1 (日)	浜整形形成外科医院 本町1 24-3011	湖北堂薬局 本町1 22-2325
8 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 28-4509	御子柴薬局 長地源2 27-7056
15 (日)	川岸(内科)医院 川岸中2 22-2562	川岸薬局 川岸中2 24-3103
16 (月)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 24-1103	南信堂薬局 中央町3 22-2955
22 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 24-8688	矢崎薬局 加茂町2 23-7125
23 (月)	山崎(内科)医院 東銀座1 22-3287	梅垣薬局 中央町2 23-4888
29 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 28-6596	山一小口薬局 銀座2 23-2206

*緊急時の医療問い合わせ…休日・夜間緊急医案内サービス
☎フリーダイヤル0120-890-422
受付は原則として午前9時～正午です。

9月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1 (日)…三輪歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-3084)
- 8 (日)…山田歯科医院 (下諏訪町矢木東・☎27-5824)
- 15 (日)…山田歯科医院 (天竜町3・☎22-2131)
- 16 (月)…スマイル歯科医院 (湖畔3・☎24-0315)
- 22 (日)…今井歯科医院 (下諏訪町菅野町・☎27-7255)
- 23 (月)…植野歯科医院 (銀座2・☎22-3396)
- 29 (日)…牛山医院歯科 (天竜町3・☎22-6422)

*診療は午前中のみ。保険証・老人手帳を必ずお持ちください。

9月の相談

岡谷市役所 ☎23-4811

相談事項	日 時	場 所	相談事項	日 時	場 所
消費生活相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	環境安全課	教育相談 (少年愛護センター)	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 小・中・高校生、青年の悩みも相談	教育相談室 (庁舎1階) 直通 ☎22-1500
無料法律相談 (予約制)	17日(火) 午後1時～午後5時 ※10月分予約：9/18～受付開始	環境安全課	中小企業 経営技術相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	テクノプラザおかや ☎21-7000
行政相談	11日(水) 午後2時～午後5時	環境安全課	発明相談	12日(木) 午後1時～午後4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
無料 交通事故相談	18日(水) 午前10時～午後4時 ※予約制。早めにお申し込みを	環境安全課	高年齢者 職業相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	庁舎内同相談室 直通 ☎22-2687
総合福祉相談	毎週火・水・木曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	農地相談	20日(金) 午後1時30分～午後4時	農業委員会室
心配ごと相談	毎週月・金曜日 午前10時～午後4時	福祉相談室	在宅介護支援 センター	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウエルハートおかや ☎28-0778
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室	こころの健康相談 (完全予約制)	4日(水) 午前9時～午後1時 24日(火) 午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
家庭介護相談	木曜日 午後1時～午後4時	福祉相談室	税務相談	27日(金) 午前10時～午後3時	庁舎602会議室 (庁舎6階)
家庭・児童 母子相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	児童福祉課			
ことばの相談	月曜日 午前9時30分～午後2時30分	児童福祉課 (ことばの教室)			

9月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	杉村設備	27-8632	16	信和設備	22-3302
2	上條電設工業	23-5330	17	旭設備	23-3764
3	〃	〃	18	〃	〃
4	大一工業	28-1115	19	丸竹下島商店	22-2406
5	〃	〃	20	〃	〃
6	林鉄工設備	23-3197	21	上條電設工業	23-5330
7	水道建設	23-2662	22	大一工業	28-1115
8	松沢工業	27-7642	23	林鉄工設備	23-3197
9	林鉄工設備	23-3197	24	十和設備	24-0182
10	オスガ設備	27-6622	25	〃	〃
11	〃	〃	26	藤森水道	27-7289
12	浜パイピング	23-6885	27	〃	〃
13	〃	〃	28	オスガ設備	27-6622
14	イワナミ	22-2222	29	浜パイピング	23-6885
15	岡谷酸素	22-7609	30	シンニチ設備	22-1365

土・日・祭日を除き、水道事業協同組合事務局でも受付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511

9月は、アイデアメール

(市長目安箱)

実施月です！

21世紀の岡谷市のまちづくりのため、あなたのご意見・ご提言をお寄せください。

寄せられたものは市長がすべて目を通し、ご質問には回答をいたします。

■専用ポスト設置場所

市役所（1階市民ロビー）、湊支所、川岸支所、長地支所、岡谷病院、塩嶺病院、中央町再開発ビル（1階）、ララオカヤ（1階）

市民ギャラリー

中央町再開発ビル（3階）

▷統計グラフコンクール入賞作品展

9月6日（金）～9月8日（日）

カメラ レポート

8/8-9 ちびっこ わんぱく村開催

市教委、青少年連絡協議会主催の梨平キャンプ場でのちびっこわんぱく村に、約30人の子どもたちが集まり、テント張りやスイカ割り、夕飯づくりなどをして、夏休みの楽しい体験をしました。



8/12 親子施設見学会

夏休みの子どもたちを対象に、市の施設見学会が開催され、23人の親子が参加し、テクノプラザおかや、イルフ童画館、小井川水源、清掃工場を見学しました。子どもたちは施設の説明を熱心に聞いていました。

8/16 花火まつり・ とうろう流し

釜口水門周辺の諏訪湖で、花火まつりととうろう流しが行われ、無数の光の帯が流れ、花火が彩りを添え、大勢の見物客を魅了しました。



8/25 ひざわフェスティバル 開催

シャトルバス等で多くの市民がつめかけ、新鮮野菜、カボチャ汁、焼肉など大盛況でした。「スイカ甘くておいしい!」と大好評でした。

