

高血圧が もたらす病気

WHO（世界保健機構）では、最低血圧90mmHg／最高血圧140mmHg未満を正常血圧と定め、この値以上の血圧が長く続くことを高血圧といいます。

血圧を上げる要因は一般的に、体質的な素因と日常の生活習慣が、複雑に絡み合って発症するケースが多いと考えられます。高血圧が続くことによって、血管は弾力性を失い、次第に硬くもろくなっています。そこへ血液が送られ、血管に強い圧力がかかると、血管の壁が傷つきます。そこにコレステロールなどの脂質が入り込んで、血管の内くうが狭くなった状態が動脈硬化です。動脈硬化が進行すれば、さまざまな生活習慣病を併発します。それだけでなく、直接高血圧が原因で引き起こされる疾患もあります。高血圧が長く続くと血管や腎臓、心臓などにさまざまな障害が現れます。

脳卒中（脳出血・脳梗塞・くも膜下出血）

高血圧が長年続くと、脳の血管も動脈硬化が進むため、血管が破れる「脳出血」や、血栓で血管がつまり血液が流れなくなった状態の「脳梗塞」、脳動脈にできたこぶが破裂して、くも膜下に出血する「くも膜下出血」などが起こります。

腎臓病（腎不全・尿毒症）

腎臓は大変細い血管の集まりで、全身から送られてきた血液をろ過して、尿を作り出しています。この細動脈に動脈硬化が起きると、血流が減少し、ろ過機能が低下するため「腎不全」となり、進行すると「尿毒症」を発症します。

心肥大・心不全

高い血圧に打ち勝って血液を送り出そうと、心臓は常に大きな力で拍動するため、次第に心筋が厚くなります。こうして肥大化した

状態を「心肥大」といいます。さらに進行すると心臓の収縮力が弱くなり、「心不全」となります。

虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）

心筋に血液を供給する冠状動脈に動脈硬化が起こると、血液の流れが悪くなり、一時的に酸素不足に陥る「狭心症」や、完全に酸素の供給がストップして心筋が壊死する「心筋梗塞」が起こりやすくなります。

血管障害

動脈硬化が進むため、血管壁がこぶのように膨らみ破れやすくなる「大動脈瘤」をはじめ、足の血管が詰まる「閉塞性動脈硬化症」、目の網膜の毛細血管が出血する「眼底出血」などを起こします。

高血圧の本当の怖さは、こうした合併症を起こすことにあり、高血圧の治療は、すなわち合併症の予防といってもいいでしょう。

（医師会）

3月の休日緊急当番医・薬局

2 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 22-2084	湖北堂薬局 本町1 22-2325
9 (日)	川岸（内科）医院 川岸中2 22-2562	川岸薬局 川岸中2 24-3103
16 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 28-6596	山一小口薬局 銀座2 23-2206
21 (金)	林外科医院 長地小萩3 28-1200	御子柴薬局 長地源2 27-7056
23 (日)	山崎（内科）医院 東銀座1 22-3287	梅垣薬局 中央町2 23-4888
30 (日)	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

※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。

3月の歯科医院休日当番（岡谷下諏訪歯科医師会）

- 2日（日）…藤森歯科医院（本町1・☎22-1829）
- 9日（日）…今井歯科医院（下諏訪町菅野町・☎27-7255）
- 16日（日）…植野歯科医院（銀座2・☎22-3396）
- 21日（金）…牛山医院歯科（天竜町3・☎22-6422）
- 23日（日）…浦野歯科医院（川岸上1・☎22-2854）
- 30日（日）…太田歯科医院（本町4・☎22-4648）

※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。

乳幼児健康診査

区 分	期 日	該 当 児
3～4 か月児	19日(水) 26日(水)	14年11月生まれ
9～10 か月児	18日(火) 25日(火)	14年5月生まれ

▷ 受 付…午後1時～2時

▷ 地区割…18、19日は今井、小井川、長地地区
25、26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…27日(木) 午前9時50分集合

▷ 該当者…平成14年8～9月生まれ

▷ 持ち物…母子手帳、タオル、赤ちゃん用スプーン

健康相談 (一般の方を対象)

▷ 日 時…17日(月) 31日(月) 午前9時～11時30分

栄養相談 (一般の方を対象)

▷ 日 時…24日(月) 午前9時～11時30分

育児相談

▷ 日 時…17日(月) 24日(月) 31日(月)

◎24日は母乳相談あり

午前9時30分～11時受付

パパ・ママ教室 (参加目安—妊娠5～7か月位)

〈2回目〉

▷ 日 時…14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

▷ 持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

〈3回目〉

▷ 日 時…20日(木) 午後7時～9時

▷ 内 容…おふろの入れ方、赤ちゃんの健康管理

▷ 持ち物…母子手帳、筆記用具、テキスト

まちの保健室

◇社会福祉センター (健康相談)

日 時…19日(水) 午前9時30分～正午

場 所…1階談話室

◇ロマネット (健康相談)

日 時…21日(金) 午後1時～3時30分

場 所…2階休憩室

◇アビタ岡谷店 (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…28日(金) 午後1時～3時30分

場 所…1階西口フロアー

介護保険Q&A



(質問)

私は介護保険料を年金から天引(特別徴収)で納めています。4月から介護保険が諏訪広域連合で運営されると聞きましたが、引続き年金から天引きされるのでしょうか。また、妻は普通徴収の口座振替で納めていますが手続きは必要ですか。



(回答)

介護保険が諏訪広域連合で運営されるようになっても、特別徴収の方の保険料は引続き年金から天引きされます。普通徴収の方も手続きは必要ありません。なお、現在、口座振替により納めている方で口座を変更される場合は、諏訪広域連合より郵送される案内をご覧ください。口座振替ができるのは〈八十二銀行・長野銀行・三井住友銀行・みずほ銀行・諏訪信用金庫・長野県信用組合・商工組合中央金庫・長野県労働金庫・諏訪湖農業協同組合・諏訪みどり農業協同組合・郵便局〉の11金融機関等です。下線の金融機関については4月から口座振替が可能です。

※詳しくは、介護福祉課 (内線1281～1284)

FAX 22-8492

Eメール kaigo@city.okaya.nagano.jp

平成15年度 市政モニターを募集します

市政モニターは、市政に対する市民のみなさんの意見・要望を直接お聴きし、より民主的な市政を推進するための広聴制度です。

応募資格 市内在住の20歳以上の方で、中立的な立場の方(議会議員、公務員を除く)

任期 1年(5月～来年4月) **募集人員** 若干名

主な仕事
▷ 市政についての意見・要望の申出(通信)
▷ モニター会議への出席
▷ 市議会の傍聴
▷ 広報おかやへの取材協力
▷ 地域の話題、情報提供など

応募締切 4月2日(水)

申込方法 はがきに住所、氏名、性別、年齢、職業、電話番号をご記入のうえ、地域振興課(〒394-8510幸町8番1号)まで

選考方法 地域、年齢、性別など考慮し、選考させていただきます。

問合せ 地域振興課広報広聴(内線1147)

3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)	18日(火) 午後1時～午後5時 ※4月分予約: 3/19～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	12日(水) 午後2時～午後5時	環境安全課	発明相談	6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	12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 (予約制)	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	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 ウェルハートおかや ☎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)	5日(水) 午前9時～午後1時 25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(木) 午前10時～午後3時	庁舎603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)			

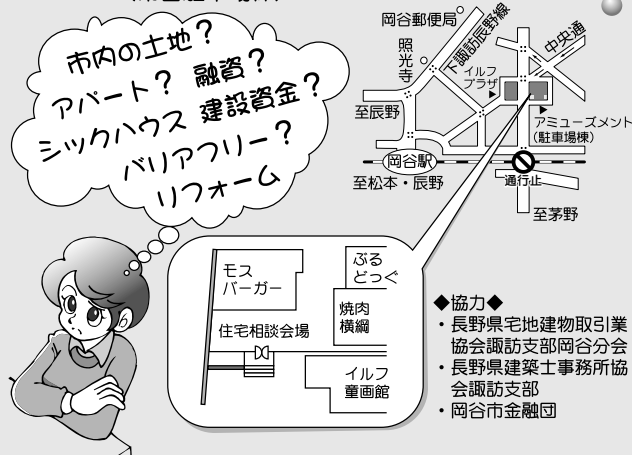
岡谷市住宅相談

岡谷市に住宅を持ちたい方を対象に相談会を開催します。お気軽にお立ち寄りください。

開催日: 平成15年3月8日(土)

時 間: 午後1時から午後6時まで

会 場: イルフスクエアアミューズメント1階
(市営駐車場棟)



3月の水道修理事当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	浜パイピング	23-6885	16	シンニチ設備	22-1365
2	旭 設 備	23-3764	17	旭 設 備	23-3764
3	上條電設工業	23-5330	18	〃	〃
4	〃	〃	19	丸竹下島商店	22-2406
5	大 一 工 業	28-1115	20	〃	〃
6	〃	〃	21	ミヤサカ管工	22-9615
7	林鉄工設備	23-3197	22	三 善 工 業	23-3446
8	丸竹下島商店	22-2406	23	総 設 工 業	28-8504
9	十 和 設 備	24-0182	24	十 和 設 備	24-0182
10	林鉄工設備	23-3197	25	〃	〃
11	オスガ設備	27-6622	26	藤 森 水 道	27-7289
12	〃	〃	27	〃	〃
13	浜パイピング	23-6885	28	シンニチ設備	22-1365
14	〃	〃	29	杉 村 設 備	27-8632
15	藤 森 水 道	27-7289	30	水 道 建 設	23-2662
			31	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け付けます
受付時間…午前9時～午後4時 ☎23-8511