

健康 ひと目メモ

No.311

心療内科を 知っていますか？

現代はストレス社会といわれています。高度の機械化の進展、価値観の多様化、家庭環境の複雑化に、最近では経済不況に伴う労働環境の悪化等、私たちのストレスはさらに増加傾向にあります。このようなストレスや、人間関係などが、多くの内科的な病気の発生や経過に重要な意味をもつことが、明らかになってきました。

心療内科とは、内科的な病気について身体面だけでなく、心理面をも含めた全人的な立場から病気の診断や治療を行う診療科です。

事例 40歳男性(Aさん) 会社員

医師「どうなさいましたか。」
Aさん「最近、食欲がなく、胃のあたりも痛いので、医療機関で胃カメラなどの精密検査を受けまし



た。軽い慢性胃炎と診断され、胃炎の薬を内服していましたが、どうしても症状がよくなりません。」
前医にて精密検査を受けられているため、さらに詳しく症状をお伺いし、心療内科的な診療をいたしました。
まず、生活歴をお伺いしました。Aさんは、現在の会社で営業の仕事をや約20年され、成績も良く、上司からも部下からも信頼されて、2年前に課長になりました。しか

し、会社全体の経営不振もあり、部下もリストラされたりし、責任も仕事量も非常に多くなっていました。さらに最近では、寝つきも悪く、寝た気がしない、頭が重いなどの症状もありました。これらのことから、うつ状態にあると考えられ、心理テストでも、うつ状態を示しました。

Aさんは、消化器内科的には慢性胃炎ですが、うつ状態という心理的要因が強く症状に関係していました。(仮面うつ病的)

このため、Aさんには、胃薬に加えて、軽い抗うつ薬と精神安定薬を出しました。(薬物療法)

また、実際の仕事のやり方について、仕事に対するやりがいについて、気持ちのゆとりについて話し合ったりしました。(心理療法)

これらの治療により、Aさんの自覚症状は良くなりました。

このように心療内科は、身体と心を分けないで診る内科です。では、心療内科では具体的にはどのような病気を診療するのでしょうか。

ほとんどすべての内科的な病気について、心身医学的(心療内科的)な治療方法は多少なりとも必要です。したがって、慢性胃炎、

胃・十二指腸潰瘍、気管支喘息、頭痛、めまい、過敏性腸症候群、高血圧、低血圧、不整脈、狭心症、糖尿病、関節リウマチ、甲状腺機能亢進症など、さまざまな症状・病気を診療いたします。

前記のような身体疾患の中で、その発生や経過に心理社会的因子が密接に関与している病気の状態を心身症といえます。(病名ではありません。このような心身症をはじめ、自律神経失調症、不定愁訴、摂食障害、慢性疼痛、パニック障害、実際には不眠、軽症うつ病、仮面うつ病、神経症なども診療しています。)

心身両面からの診断によって、身体症状の背後にある精神生活や生活のあり方のひずみなどが明らかになった場合には、身体的な治療と並行して心理的な治療を行うことが有効です。

最近では、職場の心身両面にわたるトータルな健康づくり、メンタルヘルスの重要性も強調されてきています。自覚症状に自分ひとりで悩むことなく、気軽に医療機関を受診しましょう。

(医師会)



9月の保健日程

健康推進課
(内線1191)

乳幼児健康診査

区分	期日		該当児
3～4か月児	17日(水)	25日(木)	15年5月生まれ
9～10か月児	16日(火)	24日(水)	14年11月生まれ

- ▷受付…午後1時～2時
- ▷地区割…16、17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…18日(木) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15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 (参加目安ー妊娠5～7か月くらい)

〈3回目〉

- ▷日時…26日(金) 午後7時～9時
- ▷内容…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(初回参加者は当日お渡しします)

栄養相談 (一般の人を対象)

- ▷日時…22日(月) 午前9時～11時30分

健康相談 (一般の方を対象)

- ▷日時…29日(月) 午前9時～11時30分

育児相談

- ▷日時…22日(月) 29日(月) ◎22日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

風しん

日程	地区割
12日(金)	中屋、中村、横川、湊
18日(木)	小井川、西堀、新屋敷、小口
19日(金)	東堀
26日(金)	川岸、下浜、上浜
29日(月)	今井、間下、岡谷、小尾口
30日(火)	全地区(補足)

- ▷時間…午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…平成13年1月1日～14年3月31日生まれで、
これまでに風しんにかかったことのない人、
または、7歳半未満未接種の人

※会場はいずれも保健センター

まちの保健室

◇ロケット (健康相談)

- 日時…19日(金) 午後1時～3時30分
- 場所…2階休憩室

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

- 日時…26日(金) 午後0時30分～3時
- 場所…3階エスカレーター前

◇おかや総合福祉センター (健康相談)

〔諏訪湖ハイツ〕

- 日時…30日(火) 午前9時30分～正午
- 場所…2階休憩室

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の入所申込者の 評価基準が諏訪圏域内で統一されます

諏訪圏域6市町村では国からの指針などを受け、特別養護老人ホームへの入所申込者の評価基準を統一し、施設入所の調整をしていくこととなりました。この基準は、特別養護老人ホームへの入所希望者の入所の必要性の高さを判断する基準で、統一された新しい基準は10月1日より適用となります。(申し込み手続きなどは今までと変わりません。)

なお、既に市の介護福祉課に申し込みをしている方には、ご通知が届いているかと思いますが、改めて申し込みをいただく必要がありますので、ケアマネジャー等とご相談のうえ期日までに提出ください。

ご不明の点は介護福祉課(内線1281)までお問い合わせください。

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 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	18日(木)、19日(金) 午前9時～午後5時 [申込] 教育相談室☎22-1500 (9/9～☎24-2206)	おかや総合 福祉センター (諏訪湖ハイツ)
無料法律相談 〔予約制〕	16日(火)午後1時～5時 ※10月分予約:9/17～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	10日(水) 午後2時～5時	環境安全課	発 明 相 談	11日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
保健福祉 総合相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	内 職 相 談	3日(水) 午前10時～午後3時	あいとぴあ (男女共同参画センター) ☎57-2911
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎22-8194 (9/8～☎24-2121)	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
家庭介護相談	木曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎22-8194 (9/8～☎24-2121)	農地相談 〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	農業委員会室
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	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	市立岡谷病院 ☎23-8700
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)		月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	ウェルハートおかや ☎28-0778
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 直通☎22-1500 (9/9～☎24-2206)			
女性のための 相 談	25日(木) 午前10時～午後3時 [申込] 生涯学習企画課	イルフプラザ カルチャーセンター			

9月の水道修理当番店

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	ミヤサカ管工	22-9615
3	〃	〃	18	〃	〃
4	丸竹下島商店	22-2406	19	三 善 工 業	23-3446
5	〃	〃	20	杉 村 設 備	27-8632
6	藤 森 水 道	27-7289	21	水 道 建 設	23-2662
7	シンニチ設備	22-1365	22	三 善 工 業	23-3446
8	十 和 設 備	24-0182	23	松 澤 工 業	27-7642
9	〃	〃	24	総 設 工 業	28-8504
10	藤 森 水 道	27-7289	25	〃	〃
11	〃	〃	26	杉 村 設 備	27-8632
12	シンニチ設備	22-1365	27	イ ワ ナ ミ	22-2222
13	ミヤサカ管工	22-9615	28	岡 谷 酸 素	22-7609
14	三 善 工 業	23-3446	29	杉 村 設 備	27-8632
15	総 設 工 業	28-8504	30	水 道 建 設	23-2662

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

こころの健康相談

～心がたらくなったとき～

自分や家族がこころのトラブルで悩んだとき、専門家に相談してみてもいいですか? 『こころの健康相談』は「病院に行くほどではないが気にかかっている」「不安や心配をどう解決すればいいか悩んでいる」など、こころの悩みを気軽に相談できる場です。

完全予約制の個別相談で秘密厳守です

今後の日程…

	午前9時～午後1時	午後1時～5時
9月	9日(火)	30日(火)
10月	14日(火)	28日(火)
11月	11日(火)	25日(火)
12月	9日(火)	

相談員…心理相談の先生《1人1時間程度》

場 所…保健センター

申込み…電話または健康推進課窓口にてお申し込みください。

申込み専用 ☎23-6141 (保健師が受け付けます)

人物

クローズアップ



つか はら なお き 塚原直貴さん (湖畔1)

県勢として初のインターハイ

100m、200m短距離二冠達成！

日本を代表するスプリンターを目指す！

スタート地点に立ったとき、塚原くんの優しい目は戦うアスリートの目となり、だれよりも速くゴールを走り抜けます。「今年の出場した大会はすべて優勝でき、走るたびに記録を更新できました。」

こう話すのは、岡谷北部中学校卒業生で先月長崎県で行われたインターハイ（全国高校総体）で陸上男子100m、200mに快勝し短距離2冠の偉業を達成した塚原直貴くん（東海大三高校）。

塚原くんは8月25日から韓国の済州島で開催されている「第11回韓・中・日ジュニア交流競技会」の日本代表選手でもあります。

「神明小学校3年生の時に、熱心な先生のもと走り幅跳びを始め、6年生のときに短距離の100m走を早朝練習をしながら本格的に始めました。中学に入学しても当然陸上部に入部し、毎日走っていましたね。」と、陸上との出会いを話してくれました。

あるインターハイを迎えた期待のスプリンターは、努力の成果を十分発揮する爆発的なスタートとダイナミックな力強いフォームで他の追従を許さず100mは10秒32の好タイム、本命の200mは向かい風の悪条件の中21秒11と記録更新を狙っていたので物足りないタイムだったというが、他の選手を圧倒し優勝しました。

大会前に世界水泳での北島康介選手の2冠の活躍に刺激を受け、メンタル面の重要性を認識したうえで今大会。「絶対2冠を取るつもりだった。」と、まさに有言実行の男になりました。

「今後の大きな目標は、インターハイに続いて国体制覇です。少年A100mでの優勝と記録に挑戦することはもちろん、長野県のために全力を尽くしたい。」と、さわやかな好青年は笑顔で語ってくれました。

ガンバレ！塚原直貴！「人の背中を見ないようにしたい！」という日本を代表するスプリンターの活躍を期待しましょう。

この期間が塚原くんにとって、中学と高校とのレベルの差を痛感し「意識改革」ができたと言えます。今年の東海大三高校陸上部のモットーは「早く出せ！」で、北澤監督のもと、筋力トレーニング等で徹底的に体を一からつくり直して全国で勝負できる体になりました。



その後、県高校新記録をマークするなど絶好調のまま、日本ジュニア選手権で圧勝し、目標大会で

カメラ レポート

8/6

「生きいきデイ横川」 開所式

横川区で、岡谷市高齢者生きがいデイサービス事業の15番目のスタートとなる「生きいきデイ横川」の開所式が行われ、大勢の方が参加しました。スタッフやボランティアの紹介の後、リズム遊びなどを楽しみました。



8/24

ひざわフェスティバル開催

樋沢公会所広場において行われ、大勢のみなさんが訪れました。晴天のもと、自分で焼いて食べるバーベキューを楽しんだり、樋沢産の野菜や花の販売や、蒸しジャガイモ、カボチャだんごなどの試食など、地元産の農作物に親しみました。

8/12

親子施設見学会開催

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、18人の親子などが参加しました。イルフ童画館や旧林家住宅、小井川浄水場などを見学し、子どもたちは「いろいろ見れて楽しかった」と話していました。

8/16

花火まつり・ とろろ流し



釜口水門周辺の湖畔公園で、花火まつりととろろ流しが行われました。大勢の見物客は、幻想的なとろろの光と彩りを添えた花火に魅了されていました。

8/24

第56回長野県美術展、 岡谷市で開幕

岡谷市民総合体育館において、8月31日まで行われる長野県美術展が開幕し、初日は開幕式とテープカットが行われました。

