

健康 ひと回メモ

No.326

除細動器って、なに？

あつ！人が倒れた

もし、あなたの目の前で大人の人が胸が苦しいと言って突然倒れたら？ありえない話ではありません。今までは119番に通報して救急隊が駆けつけるまで一般市民は見るしかありませんでした。しかし、今年の7月からは医師や救急隊員のみならず、一般市民でも除細動器を使って倒れた人の命を救う事ができるようになったのです。

早く心臓を動かすために

成人が突然倒れ、意識がなく脈が触れない場合でも、心臓はふるえる様に動いていることが多いのです。心電図の波形を見ると、この時は心室細動という状態で、このふるえる心臓を普段の脈打つ状態に戻すことを除細動と言います。この心臓の動きを取り戻す除細

動の成功率は発症から1分経過するごとに約10%ずつ低下する事がわかっており、10分も待っていたら命を助ける事ができません。

自動体外式除細動器(AED)

電気ショックを与えて心臓の動きを取り戻す電氣的除細動器と言えば、よくテレビドラマなどで医師が患者の胸に2つの電極板を押しつけて使用するあの器械を想像しがちです。しかし、病院の外で一般市民にも使用できるよう開発されたのが自動体外式除細動器です。今では旅客機、空港などに配備され、搭乗員や空港職員が訓練を受け、いつでも使用できるようになっています。

岡谷市にも除細動器が

今年の7月、医師法の法解釈の緩和により、医療従事者ではない

市民にも除細動器の使用が認められるようになりました。9月4、5日に開催された『おかや健康ふれあい祭り』で、救急隊員による実演をご覧になった人も多いと思います。小学生からお年寄りまで何人かに体験してもらい、操作の簡便さを理解していただきました。岡谷市では、近く市役所等の大勢の人が集まる公共施設に自動体外式除細動器を設置して、市長をはじめ市職員が講習を受ける予定です。

難しい人助け

もし、あなたの目の前で人が倒れたら？周囲の安全確認、感染防止、意識の確認、人手を集めて「119番に通報をお願いします」「除細動器を持ってきてください」。

講習を受け、訓練を行ったあなたがその場所にいた事で、人の命が助かる事になるかもしれません。

(医師会)



12月・年始の休日緊急当番医・薬局

5 (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
12 (日)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
19 (日)	イマムラ脳神経外科クリニック 長地片間町2 ☎27-0019	アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670
23 (祝)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
26 (日)	はやし内科 中央町1 ☎21-2220	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
31 (金)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
1/1 (祝)	林産婦人科医院 神明町3 ☎23-6110	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
2 (日)	向山内科医院 塚間町1 ☎23-6272	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
3 (月)	花岡(内科)医院 天竜町3 ☎22-3525	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801

※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。

12月・年始の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 5日(日)…三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 12日(日)…アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)
- 19日(日)…宮坂歯科診療所 (中央町1・☎22-7275)
- 23日(祝)…三輪歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-3084)
- 26日(日)…山田歯科医院 (下諏訪町矢木東・☎27-5824)
- 28日(火)…山田歯科医院 (天竜町3・☎22-2131)
- 29日(水)…太田歯科医院 (本町4・☎22-4648)
- 30日(木)…牛山医院歯科 (天竜町3・☎22-6422)
- 31日(金)…浦野歯科医院 (川岸上1・☎22-2854)
- 1月1日(祝)～3日(月)…あさひ中央台歯科診療所 (下諏訪町東赤砂・☎26-1414)

※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。

保健センター

12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	15日(水)	22日(水)	16年8月生まれ
9～10か月児	14日(火)	21日(火)	16年2月生まれ

- ▷受 付…午後1時～2時
- ▷地区割…14、15日は今井、小井川、長地地区
21、22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）

〈前期〉

- ▷日 時…24日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成16年7～8月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

■歯科相談（一般の方を対象）

- ▷日 時…27日(月) 午前9時～11時30分

■健康相談（一般の方を対象）

- ▷日 時…20日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…20日(月) 27日(月) ◎27日は母乳相談あり
午前9時30分～11時

■パパ・ママ教室（参加目安＝妊娠5～7か月位）

〈2回目〉

- ▷日 時…17日(金) 午後7時～9時
- ▷内 容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体験など
- ▷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）

メール de 健康相談

健康相談専用のEメールです。健康に関すること、食事のこと、歯のことについてメールでご相談ください。

メールアドレス k-kanri@city.okaya.nagano.jp

まちの保健室

◇ロマネット（健康相談）

日 時…17日(金) 午後1時～3時30分
場 所…2階休憩室

◇諏訪湖ハイツ（健康相談）

日 時…21日(火) 午前9時30分～正午
場 所…1階ロビー

現代のストレス病

働く人のストレス危険信号

現代社会はストレスが多い社会と言われ、その中で働いている人たちは知らないうちに多くのストレスを受けています。ストレスに負けない生活を送るためには、まずストレスからの危険信号を早めにキャッチし、その原因は何なのか、考えてみるのが大切でしょう。自分が下に書かれているような状況に陥っているような人は、身近な人に相談してみましよう。また、普段から自分なりのストレス解消法で、こころの健康を保ち、ストレス危険信号が出ないようにこころがけましよう。

出勤困難症

会社に行こうと思うが休んでしまう。頭痛・腹痛が伴うことがある。月曜日になりやすい。



帰宅拒否症

家に居場所がなく無理に残業をしたり、帰りにどこかへ立ち寄り、真っ直ぐ家に帰れない。仕事一筋の人に多い。



サンドイッチ症候群

中間管理職の人たちが、上司から部下から攻められ、間に挟まれ、ストレスがたまりやすくなる。



スーパーウーマン症候群

共働きの女性が家事も仕事も全て完璧にこなそうとがんばりすぎて、疲れてしまう。



こころの健康相談 〔予約制〕

1人1時間程度、心理相談員が秘密厳守で個別相談を行います。

◆日時 12月14日(火)、1月11日(火) 午前9時～午後1時

◆場所 保健センター ◆申込み 健康推進課 ☎23-6141 (直通)

12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	女性のための 相談	16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
無料法律相談 〔予約制〕	21日(火)午後1時～5時 ※1月分予約:12/22～受付開始	環境安全課		教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	16日(木)、17日(金) 午前9時～午後5時 [申込]教育相談室
行政相談	8日(水) 午後2時～5時	長地支所	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
保健福祉総合相談 〔心配ごと相談〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時	福祉相談室	発 明 相 談	9日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
ふれあい おしゃべり電話	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎24-2121	内 職 相 談	14日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2922
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時15分	社会福祉協議会 ☎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・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	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
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)	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
障害者相談	木曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ 身障者相談室 ☎24-2433	こころの健康相談 〔予約制〕	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
障害者ケアマ ネジメント相談	火曜日 午後1時～4時	社会福祉協議会 ☎24-2121		14日(火)午前9時～午後1時	健康推進課 ☎23-6141
教 育 相 談	月曜日～金曜日 午前9時～午後4時30分 小・中・高校生、青年の悩みも相談	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			

12月の水道修理当番店

日	当 番 店	電 話	日	当 番 店	電 話
1	十 和 設 備	24-0182	16	総 設 工 業	28-8504
2	〃	〃	17	杉 村 設 備	27-8632
3	藤 森 水 道	27-7289	18	三 善 工 業	23-3446
4	十 和 設 備	24-0182	19	総 設 工 業	28-8504
5	藤 森 水 道	27-7289	20	杉 村 設 備	27-8632
6	〃	〃	21	水 道 建 設	23-2662
7	シンニチ設備	22-1365	22	〃	〃
8	〃	〃	23	杉 村 設 備	27-8632
9	ミヤサカ管工	22-9615	24	松 澤 工 業	27-7642
10	〃	〃	25	水 道 建 設	23-2662
11	シンニチ設備	22-1365	26	松 澤 工 業	27-7642
12	ミヤサカ管工	22-9615	27	〃	〃
13	三 善 工 業	23-3446	28	イ ワ ナ ミ	22-2222
14	〃	〃	29	〃	〃
15	総 設 工 業	28-8504	30	岡 谷 酸 素	22-7609
			31	信 和 設 備	22-3302

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

介護保険Q&A



介護保険料は確定申告の控除対象になりますか？

(質問)



(回答)

1月から12月までに支払った介護保険料は、社会保険料控除として申告することができます。特別徴収(年金天引)の方は平成15年度6期～平成16年度5期の保険料が対象となり、普通徴収(納付書払い、口座振替)の方は平成15年10期～平成16年9期の保険料が対象になります。また、介護サービスの中にも医療費控除として扱われるものがあります。詳しくは介護福祉課までご相談ください。

今回の介護保険証交付説明会

日時：12月8日(水) 午前10時～
場所：保健センター1階研修室



第11回

Vリーグがやってくる!

Vリーグ男子岡谷大会

前日公開練習のお知らせ

Vリーグ男子岡谷大会に出場する各チームの練習が、9日(木)・10日(金)に岡谷市民総合体育館スワンドームで行われます。

無料で観戦できる良い機会ですので、多くの市民のみなさん、ぜひお気軽にお出かけください。

12月9日(木)

午後3時～	サントリー・サンバース 東レ・アローズ
-------	------------------------

12月10日(金)

午前11時～	J T・サンダーズ
午後12時30分～	堺ブレイザーズ
午後2時～	サントリー・サンバース
午後3時30分～	東レ・アローズ

観覧
無料

問
合
せ

岡谷市バレーボールの まちづくり実行委員会

事務局 市民総合体育館
スワンドーム内
☎22-8800

※前日公開練習は、両日とも、チームの都合により時間等変更される場合があります。

12月は、アイデアメール実施月です

みなさんの意見を聞かせてください!

今後の岡谷市のまちづくり、福祉、教育など市政へのご意見・ご提言をお寄せください。

◆専用ポストは、市役所(1階ロビー)、湊支所、川岸支所、長地支所、岡谷病院、塩嶺病院、岡谷駅前出張所、イルプラザ、諏訪湖ハイツ、ロマネット、太鼓道場に設置してあります。

Eメール・FAX・手紙などでもお寄せください!

市長メール shicho@city.okaya.nagano.jp

FAX 23-5022 (広報広聴直通)

手紙 地域振興課 広報広聴担当 宛



寄せられたものは市長がすべて目を通し、今後の市政に反映していきたいと考えています。また、ご質問には回答をします。

広報 **おかや** No.1227 平成16年12月1日号
毎月1日・15日発行

■発行日/平成16年12月1日

■発行編集/岡谷市企画部地域振興課

☎0266-23-4811 ☎0266-23-5022
〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

■岡谷市ホームページアドレス

http://www.city.okaya.nagano.jp/

■印刷/株式会社 美膳堂



[市章]

人口のうごき 平成16年10月1日現在

●人口 55,312人 (-76)

男 27,103人 (-52)

女 28,209人 (-24)

●世帯数 20,099世帯 (-27)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ



この広報紙は地球にやさしい大豆油インキと古紙配合率100%再生紙を使用しています。

