

# 花粉症対策は

## 1月から

### スギ花粉症が多いのは どの都道府県？

スギ花粉症患者数は1970年代前半より急増し、各地で増え続けています。全国でスギ花粉症にかかる人が多い地域はどこでしょうか。人口に対する病気に比べている人の割合を有病率といいますが、スギ花粉症の有病率は、太平洋側・中部地方が高く、日本海側・瀬戸内地方では低いようです。それでは、長野県のスギ花粉症の有病率はどのくらいでしょうか。

実は、長野県は山梨県に次ぎ全国で2位(25・9%)となっているのです。4人に1人はスギ花粉が飛ぶ春に、鼻の具合が悪くなる計算になります。なお、スギ花粉症有病率の全国平均は16・2%であり、低い県は沖縄、北海道、鹿児島です。

### スギ花粉症に対する 注意は1月から

スギの花粉が飛び始める(初観測日)のは、関東地方では1月中旬から、長野県では2月始めと言

われています。例年、スギ花粉症の症状が早く出る人や重い症状が続く人は、花粉前線が来る前から注意が必要です。

生活習慣の中でのアレルギー症状を悪くするものと良くするものを下の表に示しました。十分な睡眠、適度の運動、適度の飲酒、規則正しい生活、禁煙が重要です。神経質、ストレスも大敵です。不満をもたず、適度に緊張した生活を送りましょう。

### 治療はいつから？

花粉症の治療法には減感作療法や手術療法などさまざまな方法がありますが、患者さんへの負担や花粉が飛散する季節のみ症状が出ることを考えると、薬物治療を行うことが一般的です。薬物療法には症状が重症でない限り抗ヒスタミン作用を持つ経口抗アレルギー薬を中心に治療を開始します。

それではいつから治療を始めたらいのでしょうか。花粉が連続して飛ぶ時期はその年の気象条件

によって異なり、花粉に対する感受性も人によってさまざまです。そこで、諏訪地方では2月に入ってから鼻がグスグスしたら医療機関で診察を受けるようお勧めします。アレルギー性鼻炎の三大症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。この症状が出そう前からの治療を行うことで鼻粘膜の過敏性が抑えられ、結果的にシーズン中に服用する薬の総量を減らすことができますとされています。(医師会)

### 1月の休日緊急当番医・薬局

1 (祝)	翠川(内科)医院 中央町1 22-2084	湖北堂薬局 本町1 22-2325
2 (金)	釜口(外科)医院 天竜町3 22-2089	ファミリー薬局 天竜町3 24-1801
3 (土)	つるみね共立(内科)診療所 川岸上1 22-6680	川岸薬局 川岸中2 24-3103
4 (日)	今井整形外科 長地権現町3 28-9933	ファミリー薬局 天竜町3 24-1801
11 (日)	小口(耳鼻咽喉科)医院 銀座2 22-3068	山一小口薬局 銀座2 23-2206
12 (祝)	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
18 (日)	耳鼻咽喉科梅垣医院 本町3 22-4800	梅垣薬局 中央町2 23-4888
25 (日)	林産婦人科医院 神明町3 23-6110	一二三堂薬局 幸町2 22-2915

### アレルギー性鼻炎症状の増悪・改善因子

増悪因子	改善因子
1) 睡眠不足	1) 規則正しい生活
2) アルコール過剰摂取	2) 適度のアルコール
3) 喫煙	3) 禁煙
4) 運動不足	4) 十分な運動
5) 過度のストレス	5) 笑顔、適度の運動
6) 高脂肪食	6) 魚中心のバランスのとれた食事

### 1月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(祝)・・・前川歯科医院 (堀ノ内2・☎22-3871)
- 2日(金)・・・溝口歯科診療所 (下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 3日(土)・・・三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 4日(日)・・・アポロ歯科医院 (東銀座2・☎23-8100)
- 11日(日)・・・宮坂歯科診療所 (中央町1・☎22-7275)
- 12日(祝)・・・三輪歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-3084)
- 18日(日)・・・山田歯科医院 (下諏訪町矢木東・☎27-5824)
- 25日(日)・・・山田歯科医院 (天竜町3・☎22-2131)

※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。

※緊急時の医療問い合わせ：休日・夜間緊急医療内サービス  
☎フリーダイヤル012018901422  
受付は原則として午前9時～正午です。

■乳幼児健康診査

区分	期 日		該当児
3～4か月児	21日(水)	28日(水)	15年9月生まれ
9～10か月児	20日(火)	27日(火)	15年3月生まれ

- ▷受付…午後1時～2時
- ▷地区割…20、21日は今井、小井川、長地地区  
27、28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…22日(木) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成15年6～7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…19日(月) 午前9時～11時30分

■栄養相談 (一般の人を対象)

- ▷日 時…26日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…19日(月) 26日(月) 午前9時30分～11時  
◎両日とも母乳相談あり

■パパ・ママ教室 (参加目安…妊娠5～7か月くらい)

〈3回目〉

- ▷日 時…23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)

## まちの保健室

◇イルフプラザ (健康・食事・歯・育児等の相談)

日 時…11日(日)、23日(金) 午後0時30分～3時  
場 所…3階エスカレーター前

◇ロマネット (健康相談)

日 時…16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…30日(金) 午前9時30分～正午  
場 所…1階ロビー

## 勤労青少年 ホーム



## 冬の講座

※申し込みは、勤労青少年ホーム  
(☎23-2201) まで、受講料を  
添えてお申し込みください。(電  
話での仮受付もします)

1月6日(火)  
午前8時30分  
より受付開始!

『一年の初めに』ホップ・ステップ・ジャンプ講座

- ◆ステップ・エクササイズ (定員30名)  
期間…1月22日～2月26日〔木曜日・全6回〕  
時間…午後6時45分～8時45分まで  
講師…葛城明美先生 (スタジオビーチハウス)  
費用…受講料 600円

- ◆ボクシング・フィットネス (定員30名)  
期間…1月19日～2月23日〔月曜日・全6回〕  
時間…午後7時30分～8時45分  
講師…古川政典先生 (エアロビクスインストラクター)  
費用…受講料 600円

『料理のこころ』幸せ講座

- ◆休日の晩ご飯 (定員24名)  
期間…1月22日～3月4日 (2/19除く)〔木曜日・全6回〕  
時間…午後6時45分～8時45分  
講師…今井郁乃先生 (管理栄養士)  
費用…受講料 600円 材料費 4,200円

『冬を満喫』スポーツチャレンジ講座

- ◆スノーボードに挑戦! (定員12名)  
期日…1月18日(日) 午前8時集合  
時間…午前9時～11時 午後0時30分～2時30分  
講師…富士見パノラマ・スノーボードインストラクター  
費用…受講料 100円 講習料 900円  
リフト代、用具レンタル (要予約)
- ◆カーリングに挑戦! (定員20名)  
期間…1月21日～2月25日 (2/11除く)〔水曜日・全5回〕  
時間…午後6時45分～8時  
講師…岡谷カーリング協会  
費用…受講料 500円

対象者…市内在住・在勤の勤労青少年  
会 場…勤労青少年ホーム、スノーボードは富士見パ  
ノラマスキー場、カーリングはやまびこスケ  
ートの森アイスアリーナ

# 1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〕	15日(木)、16日(金) 午前9時～午後5時 〔申込〕教育相談室	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
無料法律相談 〔予約制〕	20日(火)午後1時～5時 ※2月分予約:1/21～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	14日(水)午後2時～5時	環境安全課	発 明 相 談	8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	7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 ☎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 ☎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)	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			
教育相談	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	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206			
女性のための 相談	22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			

## 国際交流協会の冬期語学講座

### 日 程

講座名	対象者	開講日
日本語会話	在住外国人	1月26日(月)
入門英会話	初心・初級者	1月26日(月)
ポルトガル語会話	初心・初級者	1月26日(月)
フランス語会話	初心・初級者	1月21日(水)
中国語会話	初心・初級者	1月22日(木)
シニア英会話	60歳以上/初心・初級者	1月21日(水)

**時 間** 午後6時30分～8時  
《シニア英会話…午後2時～3時30分》

**場 所** イルフプラザ・カルチャーセンター  
《シニア英会話…市役所201会議室》

**定 員** 各クラス20人 (先着順)

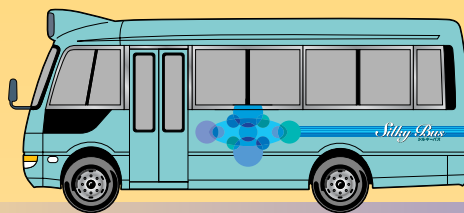
**受講料** 5,000円 (5回分・テキスト料込)  
◎払い戻しはしません  
◎シニア英会話は2,500円  
◎日本語講座は無料

**申込み** 受講料を添えて、岡谷市国際交流協会  
(市役所2階 ☎24-3226) まで

## 1月の水道修理事業当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	水道建設	23-2662	16	丸竹下島商店	22-2406
2	松澤工業	27-7642	17	十和設備	24-0182
3	イワナミ	22-2222	18	藤森水道	27-7289
4	岡谷酸素	22-7609	19	シンニチ設備	22-1365
5	十和設備	24-0182	20	ミヤサカ管工	22-9615
6	〃	〃	21	〃	〃
7	藤森水道	27-7289	22	三善工業	23-3446
8	〃	〃	23	〃	〃
9	シンニチ設備	22-1365	24	シンニチ設備	22-1365
10	信和設備	22-3302	25	ミヤサカ管工	22-9615
11	上條電設工業	23-5330	26	総設工業	28-8504
12	林鉄工設備	23-3197	27	〃	〃
13	オスガ設備	27-6622	28	杉村設備	27-8632
14	浜パイピング	23-6885	29	〃	〃
15	旭設備	23-3764	30	水道建設	23-2662
			31	三善工業	23-3446

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



## 沿線スポット ⑪

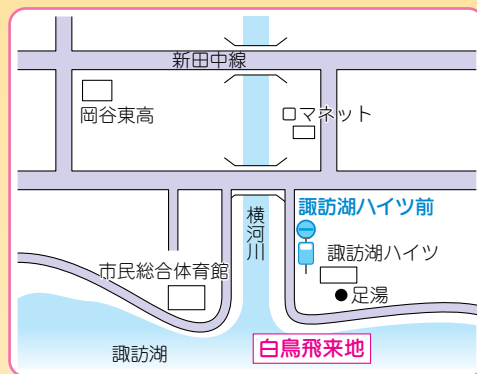


### 横河川河口の「白鳥」

あたり一面が紅葉に包まれ、寒さを感じられるようになる10月下旬、シベリアから長い旅を終えた白鳥たちが岡谷市へ飛んできます。飛来するのは主にコハクチヨウで、現在50羽ほどおり、たくさんのカモに囲まれながら横河川の河口付近の湖面でゆっくり羽を休めています。私たちに冬の訪れを

告げる鳥として、市民のみなさんに親しまれているこの白鳥たちは、ここで越冬し3月初旬ごろ北帰行します。ぜひ諏訪湖ハイツの「足湯」に入りながら、ダイナミックに羽ばたく姿を見に行ってみませんか。

シルキーバス・スワンバス  
「諏訪湖ハイツ前」下車



### 広報おかや No. 1205

平成16年1月1日号

毎月1日・15日発行

\*

年頭あいさつ … 2~3

新春座談会 … 4~11

ごみに関する市民アンケート結果 … 12~13

くらしと市税・税に関する作文等 … 14~17

市議会・防災体験パーク … 18~19

生涯学習おかや … 20~21

みんなのページ … 22~23

社協だより … 24~27

おしらせ … 28~32、36

保健日程・相談等 … 33~35

\*

#### 発行・編集

岡谷市役所 企画部 地域振興課

〒394-8510 長野県岡谷市幸町8番1号

☎0266-23-4811

FAX 0266-23-5022 (広報直通)

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

### 諏訪湖ハイツ「足湯」



時間…午前10時~午後3時  
(4月~10月は午後6時まで)  
料金…無料 《水曜定休》

昨年9月の諏訪湖ハイツオープンと同時に諏訪湖に面した広場の一角に、「足湯」が誕生しました。雄大な八ヶ岳と諏訪湖、また晴れた日は富士山まで一望できるすばらしい景色を楽しみながらご利用できます。「足湯」で心と体をリラックス、のんびりとくつろげると大評判です。

#### ◆十四瀬川改修工事に伴う長地線ルート変更

十四瀬川改修工事に伴いシルキーバスの運行経路が変更となります。これに伴い「中屋辻」「扇橋」停留所が移動となります。地域のみなさんには、大変ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

通行止期間 1月8日(木)~3月上旬

#### ◆1月11日(日)出初式のため一部路線に変更

岡谷温泉線 11:26発「岡谷市役所正面口」は停車しません。「向山医院前」11:21→「岡谷病院前」11:27となります。

#### 岡谷市の人口のうごき (平成15年11月1日現在)

人口…55,512人(男27,172人・女28,340人)

世帯数…19,896世帯