

ドライアイって どんな病気？

眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感を感じるという人が増えています。テレビ、パソコンなどに一日中囲まれていて現代では疲れ眼など眼に不快感があると仕事だけではなく、日常生活でも大変不便に感じるのではないのでしょうか？

こういった疲れ眼などの原因として最近マスクミ等でも時として取り上げられているのが眼の乾き“ドライアイ”です。眼が疲れやすいというのは、眼を使ひすぎたためばかりではなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれないのです。ではドライアイとはどのような疾患なのでしょう？主な原因は涙液の減少あるいは涙の成分が変化して質が悪くなることによつて、眼の表面に障害を生じる状態にあります。

ドライアイになると涙液が正常ではなくなるために眼の表面を十分に保護できなくなり、眼が乾くのです。

主な症状としては“眼が乾いた感じがする”“何となく不快だ”“眼が重い感じがする”“眼が疲れやすい”“充血しやすい”等が挙げられます。

涙が不足したり、質が悪くなる原因には、眼の病気やある種の薬の影響があげられますが、健康な人でも年齢と共に涙の分泌は少なくなる傾向にありますし、夜間やストレスなどが原因となる場合もあります。

一方、涙は十分にあつても、パソコン、ワープロなど長時間モニター画面を凝視することでまばたきが少なくなり結果的にドライアイとなる場合もあります。また、コンタクトレンズ装用やアレルギー性結膜炎もドライアイと深く関係しているといわれています。

ドライアイと診断された場合、角膜の障害が軽い場合は点眼や日

常生活に気をつけることで症状を軽減させることができますが、角膜障害が強く、点眼などで症状が改善しない場合は更なる治療が必要になることもあります。

ドライアイは現代社会において、800万人以上の方が悩まされていると推定されるにもかかわらず、病気としての認識が低い疾患でもあります。ドライアイと診断されたとしても、医師の指示に従い日常生活に注意することでより快適なビジュアルライフを過ごすことができます。

***日常生活での注意点**
・家庭では…編み物や針仕事をす

る時は意識してまばたきを。暖房器具を使用するときは加湿器も一緒に。

・ドライプでは…エアコンや外からの風が直接眼に当たらないよう注意を。

・洗顔、洗髪するとき…洗剤が眼に入らないように。

・職場では…コンピュータ作業時はまばたきが通常の四分の一に。適度に休憩を。

・タバコの煙…周りの人が吸っている場合は自分の眼に当たらないよう注意を。

(医師会)

11月の休日緊急当番医・薬局

受付は原則として午前9時～正午です。

3 (木)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
6 (日)	倉田(耳鼻咽喉科)医院 赤羽1 ☎23-7301	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
13 (日)	堀江内科医院 加茂町3 ☎23-4840	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
20 (日)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	南信堂薬局 中央町3 ☎22-2955
23 (水)	林外科・内科医院 長地小萩3 ☎28-1200	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
27 (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

※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

11月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 3日(木)…三輪歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-3084)
- 6日(日)…山田歯科医院(下諏訪町矢木東・☎27-5824)
- 13日(日)…溝口歯科診療所(下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 20日(日)…宮坂歯科診療所(中央町1・☎22-7275)
- 23日(水)…牛山医院歯科(天竜町3・☎22-6422)
- 27日(日)…浦野歯科医院(川岸上1・☎22-2854)

※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。



10/8 岡谷駅開業100周年

岡谷駅開業100周年を祝う記念イベントがララオカヤ・岡谷駅周辺で開催されました。

駅ではホームで岡谷太鼓が打ち鳴らされ、成田保育園の園児と関係者が記念のくす玉を割り、「岡谷駅」の名版の除幕が行われました。ララオカヤでは、ミニSLの試乗体験や精巧に作られた鉄道模型が走り、訪れた人たちの関心を集めていました。また、イルプラザ北側広場では恒例の楽楽市が同時に開催され、金目鯛の味噌汁や地酒などがふるまわれ、新鮮野菜などを買い求める人たちにぎわいました。



10/7

第2回緑と湖のまち音楽祭

オーケストラの夕べ オープニングコンサートでは緑と湖のまちオーケストラ（指揮・山上純司さん、ピアノ・野原みどりさん）がチャイコフスキーの「ピアノ協奏曲第1番」、「交響曲第6番“悲愴”」を演奏し、客席からは盛大な拍手が送られ、開幕を盛り上げました。

音楽祭は16日までカノラホールを中心に行われ、オーケストラ・吹奏楽・ジャズの各講座や金管アンサンブル、ロビー・コンサート、ビッグ・バンド・ジャズライブなど多彩な音楽を間近で鑑賞することができました。

10/9

姉妹都市がより身近に



岡谷市と姉妹都市である群馬県富岡市、岡山県玉野市、静岡県東伊豆町の物産品を販売する「姉妹都市スクエア」がララオカヤ1階のチャレンジ広場にオープンしました。それぞれの特産品販売のほか、観光パンフレットなどが設置され、姉妹都市をより身近に感じていただくことができます。

オープンを記念して、東伊豆町に古くから伝わる女の子の初節句の風習「つるし雛^{びな}」が11月30日（水）まで飾られています。



10/10

ファミリーフェスティバル2005開催

体育の日にファミリーフェスティバル2005が、市民総合体育館で開催され、市内外から大勢の親子連れなどが訪れ、会場は終日にぎわっていました。

参加者は、親子でふれあう料理作り、親子で楽しむ小物作りやニュースポーツなど様々なイベントを楽しみました。

保健センター

11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	16日(水)	17年7月生まれ
9～10か月児	30日(水)	17年1月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時40分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■三種混合（百日咳・ジフテリア・破傷風）

- ▷日時…14日(月) 17日(木)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成17年7月生まれの人
〈I期追加〉平成16年10月に3回目を終了した人
〈その他〉7歳半未満で未接種の人
- ▷地区割…14日は西堀、長地地区
17日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票
(忘れた場合は予防接種ができません)

■風しん予防接種追加日程

- ▷日時…15日(火) 午後1時30分～2時20分
- ▷対象者…平成16年6・7月生
※7歳半未満で未接種の人

■すくすく学級〈離乳食の教室〉〈中期〉

- ▷日時…25日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成17年4月～5月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル

■パパ・ママ教室（参加目安…妊娠5～7か月位）〈3回目〉

- ▷日時…18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

■栄養相談（一般の方を対象）

- ▷日時…28日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談 ◎28日は母乳相談あり

- ▷日時…21日(月) 28日(月) 午前9時30分～11時

まちなの保健室

- ◇ロマネット（健康相談・血圧測定）
日時…18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・血圧測定）
日時…28日(月) 午前9時30分～正午
場所…1階ロビー

11月9日(水)
～15日(火)

秋の火災予防運動

岡谷消防署
☎22-0119

～あなたです 火のあるくらしの見はり役～

☆火事を出さないために☆

- 寝たばこは、絶対やめましょう
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用しましょう
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消しましょう
- 放火されない環境をつくりましょう



☆住宅用火災警報器等の設置が義務付けられました☆



＜設置場所＞

- 寝室
- 階段の天井または壁など

- これから建てる住宅は 平成18年6月1日から
- 今ある住宅は…………… 平成21年6月1日から

- ・住宅火災による死者数の約7割が逃げ遅れ!!
- ・火災警報器はあなたと、あなたの大切な家族の生命を守ります。



《悪質な訪問販売等には
十分注意してください》

11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	10日(木) 午後1時～3時 午後6時～9時	イルフプラザ・カルチャーセンター
行政相談	9日(水) 午後2時～5時	環境安全課		[申込] 生涯学習企画課	
無料法律相談〔予約制〕	15日(火) 午後1時～5時 ※12月分予約:11/16～受付開始	環境安全課	教育相談(専門カウンセラー)〔予約制〕	11日(金)、18日(金) 午前9時～午後5時	諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
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	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
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	発明相談	10日(木) 午後1時～4時	テクノプラザおかや ☎21-7000
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	税務相談	28日(月) 午後1時～3時	庁舎401A・B会議室 内線1128
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	内職相談	15日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2911
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)	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
身体障害者相談員障害者相談	第2土曜日 午後1時30分～3時30分	諏訪湖ハイツ311号相談室 ☎23-2781	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
障害者ケアマネジメント相談	火曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	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
教育相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時	諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206		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
			こころの健康相談〔予約制〕	8日(火) 午前9時～午後1時 22日(火) 午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141

11月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	藤 森 水 道	27-7289	16	杉 村 設 備	27-8632
2	〃	〃	17	〃	〃
3	イ ワ ナ ミ	22-2222	18	水 道 建 設	23-2662
4	シンニチ設備	22-1365	19	オ ス ガ 設 備	27-6622
5	岡 谷 酸 素	22-7609	20	浜パイピング	23-6885
6	信 和 設 備	22-3302	21	水 道 建 設	23-2662
7	シンニチ設備	22-1365	22	松 澤 工 業	27-7642
8	ミヤサカ管工	22-9615	23	旭 設 備	23-3764
9	〃	〃	24	松 澤 工 業	27-7642
10	三 善 工 業	23-3446	25	イ ワ ナ ミ	22-2222
11	〃	〃	26	丸竹下島商店	22-2406
12	上條電設工業	23-5330	27	十 和 設 備	24-0182
13	林 鉄 工 設 備	23-3197	28	イ ワ ナ ミ	22-2222
14	総 設 工 業	28-8504	29	岡 谷 酸 素	22-7609
15	〃	〃	30	〃	〃

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



介護相談専門員という方たちはどんな活動をされているのですか。

(質問)



介護保険相談専門員は市民の方々にご協力いただき、市内の介護保険施設などを訪問しています。介護サービスを利用するみなさんと施設との橋渡し役として、サービス利用者の疑問や不満を解消するとともにサービスの質の改善・向上に努めています。平成13年度に活動が始まり、今年の10月に2名を増員して、現在は10名体制で活動しています。

※訪問している施設…洗心荘・白寿荘・デイサービスセンター和楽・さわらび・ウェルハートおかや・グレイスフル岡谷・アイリスケアセンターおかや・グループホーム高尾

11月の介護保険証交付説明会

日時：11月14日(月) 午前10時～
場所：保健センター1階研修室

公民館講座

湊成人学校

◆申込み・問合せ 湊公民館 (☎22-2300 ㊟23-1598)

11月22日(火)までに湊公民館窓口か電話でお申し込みください。定員になり次第締め切ります。

「あなたは知っていますか？」

～すぐに身につくマナーを覚えよう～

毎日の生活の中で欠かすことのできないマナー。来客、訪問、もてなし、葬儀などなど、すぐに役立つマナーをこの機会に覚えましょう。

日時 11月29日～12月20日
午後7時～8時30分 毎週火曜日(全4回)
講師 禮流小笠原流 教授 中山 勝博先生
定員 20名
受講料 1,000円
持ち物 筆記用具

「ハワイアンフラに挑戦！」

～楽しく踊ってリフレッシュ～

フラダンスに興味のある方、何か体を動かしたいと思っている方、この機会に受講してみませんか。楽しく踊って新しい仲間をつくり、楽しい時間を過ごしましょう。

日時 12月1日～12月22日
午後7時～8時30分 毎週木曜日(全4回)
講師 ハワイアンフラインストラクター 幅口 順子先生
定員 20名 **受講料** 1,000円
持ち物 靴下、タオル

長地公民館講座

◆申込み・問合せ 長地公民館 (☎27-8080 ㊟26-1317)

オカリナ・コカリナ演奏会

岡谷市内外で自主活動されているオカリナ・コカリナのグループ演奏会を開催します。木のオカリナ、土のオカリナの温かい音色を聞きに来ませんか？オカリナの入門講座も行いますので、ぜひご参加ください。

日時 11月13日(日) **入場無料**
市内グループ演奏 午前10時～11時45分
市外グループ演奏 午後1時30分～2時30分
オカリナ入門講座 午後2時30分～3時30分
※入門講座は長地公民館へ事前申込みが必要 (先着順)
場所 長地公民館
主催 岡谷オカリナの会・長地公民館

手作りリースで飾るクリスマス

～親子でクリスマスリースを作ろう～

今年のクリスマスは手作りのリースを飾り、雰囲気の違いクリスマスにしてみませんか？親子で参加して作ってみよう。

日時 11月26日(土) 午前9時30分～
場所 長地公民館
講師 リースクラフトの会
定員 15組(先着順)
持ち物 軍手・木工用ボンド・はさみ・花バサミ
材料費 300円
申込み 11月9日(水) 午前8時30分～



美術考古館 特別展

会期 11月6日(日)～11月23日(水)

再見！わが家の美術品

～個人コレクションでたどる郷土美術の系譜～

第三部 彫刻・版画 創造への情熱

第三部では、武井直也、清水多嘉示、増沢荘一郎、武井吉太郎などの作品を展示します。郷土美術の新たな魅力を見だし、「わが家の美術品」を未来へ継承していく場となれば幸いです。ご来館をお待ちしています。



「普賢菩薩像」
小口節三作
1941年

蚕糸博物館／美術考古館

☎㊟22-5854

■時間 午前9時～午後5時

■休館日 毎週月曜日、祝日の翌日

※諏訪6市町村小中学生、市内在住・在学高校生は無料

■入館料 おとな 350円(250円)

小中学生 150円(100円)

()内は10名以上の団体

広報 **おかや** No.1249

平成17年11月1日号
毎月1日・15日発行

■発行日/平成17年11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17年9月1日現在

●人口 55,020人 (-2)

男 26,948人 (+10)

女 28,072人 (-12)

●世帯数 20,175世帯 (-1)

()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。

