

健康 ひと目メモ

No.327

家庭で血圧測定を しましょう

1、高血圧とは

主治医の先生の測定する血圧が140/90mmHg以上が高血圧とされています。しかし、65歳未満の方は130/85mmHg未満、腎臓病や糖尿病の方は130/80mmHg未満が望まれます。

さて、最近では家庭で自動血圧計を用いて測定される人が増えてきました。自宅で正しく測定された血圧を家庭血圧といい、135/85mmHg以上を高血圧とします。実は、家庭血圧が重要な意味を持ちます。

2、仮面高血圧と白衣高血圧

図のごとく、診療所で測定した血圧は正常なのに家庭血圧が高い人たちを仮面高血圧と言います。逆に、家庭血圧は正常だが、診療所で測定する血圧が高い人を白衣高血圧と言います。

虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞）や脳卒中の発症率は、仮面高血圧と真の高血圧症（診療所の血圧も家庭血圧も高い人）とほぼ同

等と言われています。

白衣高血圧は、緊張により交感神経が亢進したためで、虚血性心疾患などの発症率は血圧正常の人たちと大差ありません。

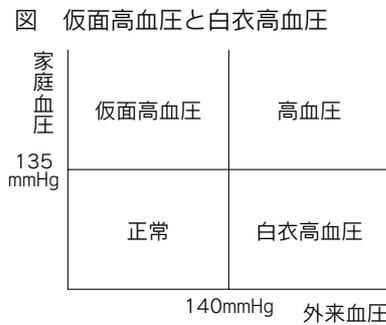


図 仮面高血圧と白衣高血圧

従って、仮面高血圧と白衣高血圧には虚血性心疾患や脳卒中の発症率に大きな違いがあります。

そして、仮面高血圧や白衣高血圧は正しい家庭血圧の測定がないと判定できないということが重要です。

3、正しい家庭血圧の測定法

仮面高血圧は、早朝血圧が高い場合が多く、心臓突然死もこの時

間帯に発生しやすいとされています。

家庭血圧測定は頻回に測定するほど、血圧の日内変動が分かり有益ですが、実際には多忙のため難しいと思います。少なくとも、起床後一時間以内で朝食前の測定と就寝前の測定をお勧めします。入浴直後や排尿直前は血圧変動するので避けてください。毎回、数分間隔で少なくとも、2回血圧測定し、低い方の血圧を記載して、主治医の先生に診断していただきます。

4、まとめ

今回は家庭での血圧測定の意義と測定方法についてお話しさせていただきました。正しい家庭血圧測定により、仮面高血圧であることが明らかになったら、真の高血圧と同じ虚血性心疾患や脳卒中の危険度があるので主治医に相談ください。一人でも多くの方が、正しい家庭血圧測定が実行できることを願っています。(医師会)

1月の休日緊急当番医・薬局

1 (祝)	林産婦人科医院 神明町3 ☎23-61110	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
9 (日)	小野(内科)医院 長地柴宮1 ☎28-2776	長地中央薬局 長地柴宮1 ☎26-2522
10 (祝)	藤森(外科)医院 本町1 ☎22-2281	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
16 (日)	祐愛病院 南宮2 ☎23-0222	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
23 (日)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933	一二三堂薬局 幸町2 ☎22-2915
30 (日)	宮内皮膚科クリニック 長地柴宮1 ☎27-4970	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103

※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0120-18901422
受付は原則として午前9時～正午です。

1月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(祝)…あさひ中央台歯科診療所 (下諏訪町東赤砂・☎26-1414)
- 2日(日)…あさひ中央台歯科診療所 (下諏訪町東赤砂・☎26-1414)
- 3日(月)…あさひ中央台歯科診療所 (下諏訪町東赤砂・☎26-1414)
- 9日(日)…ララ歯科医院 (中央町1・☎21-1555)
- 10日(祝)…ホワイト歯科医院 (長地小萩3・☎28-2635)
- 16日(日)…たちばな歯科医院 (若宮1・☎22-1228)
- 23日(日)…栗田歯科医院 (本町3・☎24-5756)
- 30日(日)…小松歯科クリニック (下諏訪町西四王・☎28-0008)

※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。

カメラ レポート

12/11 Vリーグの プレーに大歓声!

第11回Vリーグ男子公式戦の岡谷大会が市民総合体育館スワンドームで開催されました。地元岡谷工業出身の越川優選手の所属するサントリー・サンバーズ対リーグトップの全勝中で、岡谷市出身の笠原紀久選手の所属する東レ・アローズの試合と現在リーグ2位のJT、サンダーズ対岡工出身の市橋祐之選手所属の堺ブレイザーズとの2試合が行われました。全日本クラスのトップ選手のプレーや地元選手の活躍を間近で見ようと、会場には2,300人の観客が詰め掛け大きな声援を送っていました。



12/9 国際的な雰囲気 でクリスマスを祝う

3歳までの子どもと母親らが楽しみながら外国人や英語にふれあう、国際交流協会恒例のクリスマスパーティーが約90人の親子と市内中学校などの英語指導助手や国際交流ボランティアのみなさんが参加し保健センターで行われました。参加者はクリスマスの歌を歌ったり、ツリーの飾り付けや、プレゼントの交換などを行い交流を深めました。サンタクロースの登場もあり子どもたちは大喜びでした。



12/12 おがや街中 トーチラン 開催

知的障害者のスポーツ大会「スペシャルオリンピックス（SO）冬季世界大会」を支援する岡谷市3障害者団体連絡協議会による“絆の火 500万人おがや街中トーチラン”が開催されました。市役所で出発式を行い、中央通り、イルプラザ、童画館通り、ララオカヤマまで約230人のみなさんと賑やかにトーチの火をリレーしながら行進しました。



12/12 勤青ホーム祭 盛大に

勤労青少年ホーム開館30周年を記念したホーム祭が開催されました。同ホームで活動するグループや講座受講生など約160人が参加し、音楽やダンスの発表、着物ファッションショー、陶芸・ガラスアートなどの展示などを行うなかで、会食会など盛大なパーティーも行われ、日頃の活動成果を仲間とともに発表し、交流を深めていました。

■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)	16年9月生まれ
9～10か月児	18日(火)	25日(火)	16年3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…28日(金) 午前9時50分集合

▷該当児…平成16年6月～7月生まれ

▷持ち物…母子手帳、タオル

■栄養相談（一般の方を対象）

▷日 時…24日(月) 午前9時～11時30分

■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

■パパ・ママ教室（参加目安…妊娠5～7か月位）

〈3回目〉

▷日 時…21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）

■育児相談

▷日 時…17日(月) 24日(月) 31日(月)

◎17日、24日は母乳相談あり

午前9時30分～11時

まちの保健室

◇諏訪湖ハイツ（健康相談）

日 時…18日(火) 午前9時30分～正午

場 所…1階ロビー

◇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



寒の土用丑の日

～信州おかやから発信～

一般に「土用丑の日」といえば、夏の土用が有名ですが、「土用」とは、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれの前18日間のこと。そして、うなぎの旬は冬…。

平成10年に1月の土用の入りから立春までの丑の日を「寒の土用丑の日」と定め、新しい習慣として全国に発信しています。諏訪湖に面し、天竜川の源として古くからうなぎの漁獲量・消費量も多く、人口あたりのうなぎ消費量は全国の上位にランクされているとともに、「うなぎのまち岡谷」の伝統を守り続けたこだわりある“うなぎ取扱店”が多いまちです。

1月17日(月)の「寒の土用丑の日」にあわせて、市内では大売出し抽選会など、さまざまなイベントを開催します。この岡谷の寒うなぎを食べて、健康・スタミナ増進！元気に新年をスタートしましょう！



大売出し抽選会

期間中、取扱店にて1,000円以上お買い上げの方に、豪華賞品が当たる抽選券を進呈します。

期 間 1月15日(土)～30日(日)

賞 品 「うなぎのまち岡谷」の会加盟店食事券50万円分、うなぎの蒲焼300人前など豪華商品多数

◆「寒の土用丑の日」うなぎ供養祭

寒うなぎの供養、うなぎの放流が行われます。

日 時 1月12日(水) 午前11時30分～

場 所 岡谷湖畔公園「寒の土用丑の日発祥の地」記念碑前

問合せ 「うなぎのまち岡谷」の会 事務局

岡谷市観光協会内

☎23-4811 (内線1215) ☎23-6448

ホームページ <http://www.okayacci.or.jp/unagi/>

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	女性のための 相談	27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〕	18日(火)午後1時～5時 ※2月分予約:1/19～受付開始	環境安全課		教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	20日(木)、21日(金) 午前9時～午後5時 [申込]教育相談室
行政相談	12日(水) 午後2時～5時	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
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	13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	18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		11日(火)午前9時～午後1時 25日(火)午後1時～5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			

1月の水道修理当番店

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

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



(質問)

住宅改修費の支給を受けるには、どのような手続きが必要ですか。



(回答)

介護保険制度の住宅改修は、改修費(最高20万円)の9割について、あとから支給を受けることができますが、対象となる工事が限られていることや、支給を受けるためには市役所(諏訪広域連合)への申請が必要となりますので、必ず工事着工前に市もしくは担当のケアマネージャーに相談してください。申請に必要な書類は、申請書のほか領収書、見積書や請求内訳書、工事前と後の写真、ケアマネージャー等が記入する理由書などです。

ご本人の身体状況から、どのような改修をしたらいいのか判断し工事内容なども納得したうえで、住みよい環境に変えていきましょう。詳しくは介護福祉課までご相談ください。

次回の介護保険証交付説明会

日時: 1月12日(水)午前10時～

場所: 保健センター1階研修室

問合せ 介護福祉課(内線1284)

諏訪広域連合介護保険課 ☎82-8161



防災体験パーク

昨年は、多くの台風の上陸や新潟県中越地震など、大規模災害が日本列島を襲いました。このような災害はいつ自分たちの身に起きるかわかりません。みなさんは日頃の備えができていますか？

岡谷市・岡谷消防署・岡谷市社会福祉協議会では、「防災とボランティア週間」に防災体験パークを開催します。キーワードは「楽しんで防災」。当日は、気軽に**見て・触れて・聞いて・そして何より体験**してください。きっと何か備えのヒントを発見することができますよ！

開催日 1月15日(土)・16日(日)

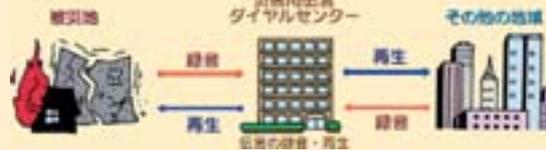
防災学習・展示コーナーは21日(金)まで

会場 ララオカヤ1F (研修会はテクノプラザおかや)

15・16日は
風船や防災グッズを
プレゼント!

体験コーナー 1月15日(土)・16日(日)
イベント広場 午前10時～午後4時

- ・非常食試食体験
- ・災害用伝言ダイヤル171体験
体験してください！災害時の声の伝言板



- ・煙体験ハウス (16日 午前10時・午後1時)
火災が発生した時、一体どんな状況になるのでしょうか？
煙の中を歩くことができるかな！

耐震診断コーナー 1月15日(土)・16日(日)
イベント広場 午前11時～午後3時

- ・個人住宅の耐震相談
プロの建築士があなたの家をズバリ診断！
- ・あなたの家の耐震診断シミュレーション
パソコンを使った耐震診断シミュレーション
※簡単な自宅の図面が必要です。

炊出しコーナー 1月15日(土)
イベント広場 午前11時30分～

- ・炊出しボランティアの実演
アツアツのトン汁が食べられます！

限定 400食

詳しくは…
地域振興課 まちづくり防災担当 (内線1592)

展示コーナー 1月15日(土)～21日(金)
イベント広場

- ・地震防災関連パネル、ディスプレイの展示
- ・消防団活動写真展
- ・防災グッズの展示・販売
(15・16日 午前10時～午後4時)
家庭での備えの参考に！
- ・消防防災用具の展示
(16日 午前10時～午後4時)
防火衣(消防服)や化学防護服を
実際に着てみよう！



防災学習コーナー 1月15日(土)～21日(金)
LCVデジタルパーク他

- ・防災ビデオシアター (午前10時・午後1時・3時の3回上映)
地震だ！その時あなたは 20世紀の地震災害 など
- ・インターネットによる防災学習
防災・危機管理eカレッジ など

自主防災会合同研修会 1月16日(日)
テクノプラザおかや

- ・防災講演会 1階大研修室
時間：午後1時30分～3時
講師：玉木 貴 先生
(防災グッズ体験レポート主宰)
演題：「実践！防災の備え十人十色」
みなさんと、実際に様々な防災グッズ・非常食を試し、その重要性を実感してもらいます。
定員：100名
- ・普通救命講習会(要事前申込) 人材育成研修室
時間：午前9時～正午
講師：諏訪広域消防岡谷消防署職員

入場無料
どなたでも
参加できます

広報 **おかや** No.1229 平成17年1月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成16年12月28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



人口のうごき 平成16年11月1日現在

[市章]

●人口	55,297人	(-15)
男	27,097人	(-6)
女	28,200人	(-9)
●世帯数	20,100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。

