

健康 ひと目メモ

No.331

気管支喘息のお話

喘息はアレルギー（ダニ、ハウスダストなど）、風邪などの感染症、たばこの煙、天候の変化、ストレス、運動などの様々な要因によって引き起こされますが、共通しているのは、患者さんの「気管支が過敏である」ということです。

過敏な気管支には 慢性的に炎症が起こっている

近年、喘息という病気が急速に解明され、治療方針が明確になってきました。その最も大切な事実「ある程度慢性化した喘息患者さんの気管支には、好酸球性（こうさんきゅうせい）の炎症が起こっている」ということです。好酸球とは白血球のなかの一種で、アレルギー疾患などで増加します。つまり、持続的な炎症を引き起こす好酸球が、気管支を過敏にしていく中心的な役割をしているということです。喘息患者さんの気管支を顕微鏡で検査すると、まさに炎症がおこっているという状態で、そこ

には犯人である好酸球をはじめとする炎症細胞がたくさん観察されます。

慢性の炎症が続くと気管支の リモデリングが起きる

発作が起きていない状態でも慢性の炎症が持続していると、気管支の粘膜の表面が傷つきはがれ、粘膜のむくみが続いても改善されず、また気管支平滑筋やその側の外膜という部分もぶ厚くなり、なかなか正常な状態には戻りません。

この様に、もとに戻らなくなつた変化のことを「リモデリング」といいます。炎症が持続してリモデリングが進行すると、気管支の過敏性はさらに悪化していきます。

喘息は典型的な「悪循環病」

気管支の過敏性が悪化すると、今度は、いままでもよりも小さな刺激でも発作につながるという悪循環に陥ります。つまり、喘息は典型的な「悪循環病」なのです。と

いうことは、その循環を逆に回せば治療になるということです。発作を抑えた後も、炎症を抑える治療を続けることにより、過敏性が改善し多少の刺激では発作が起きにくくなってきます。

Early intervention（アーリー・インターベンション）とは？

気管支壁のリモデリングが進行しないうちに、早期から吸入ステロイドなどにより気道の慢性炎症を抑える治療方針をearly interventionといい、成人喘息では有用性が確立しています。小児喘息では成長・発達などへ

の影響も一部懸念され、成人ほど吸入ステロイド薬の導入時期は早くはないようですが、コントローラが不良な場合は考慮すべき治療法です。

喘息治療のガイドライン

喘息の薬物治療のガイドラインが専門家によって作成されています。詳しくは<http://www.med.or.jp/chishiki/kikansizensoku/001.html>を御参照ください。薬物治療だけでなく、環境整備（ダニやハウスダストを減らす環境作り）も大切な治療の柱ですので心がけましょう。（医師会）

5月の休日緊急当番医・薬局

1 (日)	今井整形外科 長地権現町3 ☎28-9933	アイビー薬局 長地小萩1 ☎26-1670
3 (祝)	野村ウィメンズクリニック 中央町3 ☎24-1103	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
4 (祝)	藤森（外科）医院 本町1 ☎22-2281	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781
5 (祝)	平林（内科）医院 本町2 ☎22-3952	ファミリー薬局 天竜町3 ☎24-1801
8 (日)	サツマ外科医院 本町3 ☎22-5180	小坂薬局 田中町1 ☎22-8069
15 (日)	山崎（内科）医院 東銀座1 ☎22-3287	川岸薬局 川岸中2 ☎24-3103
22 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
29 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056

※緊急時の医療問合せ…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。

5月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(日)…三井歯科医院 (神明町3・☎23-8427)
- 3日(祝)…ホワイト歯科医院 (長地小萩3・☎28-2635)
- 4日(祝)…溝口歯科診療所 (下諏訪町菅野町・☎27-3838)
- 5日(祝)…三輪歯科医院 (下諏訪町富士見町・☎27-3084)
- 8日(日)…山田歯科医院 (下諏訪町矢木東・☎27-5824)
- 15日(日)…山田歯科医院 (天竜町3・☎22-2131)
- 22日(日)…大滝歯科医院 (川岸上3・☎22-5678)
- 29日(日)…牛山医院歯科 (天竜町3・☎22-6422)

※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

5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	20日(金)	17年1月生まれ
9～10か月児	25日(水)	16年7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

■ポリオ

区 分	期 日		該当児
	1回目	2回目	
19日(木)	16年7月生まれ	16年1・2月生まれ	7歳半 未満未 接種者
23日(月)	16年8・9月生まれ	16年3・4月生まれ	
24日(火)	16年10・11月生まれ	16年5月生まれ	
26日(木)	16年12月生まれ	16年6月生まれ	
30日(月)	全地区(補足)		

- ▷受 付…午後1時30分～2時20分
- ☆ワクチンは、6週間以上の間隔をあけて2回飲みます。
(5月が1回目の場合は、10月が2回目となります)
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■三種混合(百日咳・ジフテリア・破傷風)

- ▷日 時…6日(金) 10日(火)
午後1時30分～2時20分受付
- ▷対象者…〈I期初回〉平成17年1月生まれの人
〈I期追加〉平成16年4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…6日は西堀、長地地区
10日は上記以外の地区
- ▷持ち物…母子手帳、予診票

■パパ・ママ教室(参加目安-妊娠5～7か月位) 〈3回目〉

- ▷日 時…20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)

■すくすく学級(離乳食の教室)

- 〈中期〉
- ▷日 時…27日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成16年10月～11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…23日(月) 午前9時～11時30分

■育児相談

- ▷日 時…16日(月) 23日(月) 30日(月)
午前9時30分～11時◎23日は母乳相談あり

まちの保健室

◇ロマネット(健康相談)

- 日 時…20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…23日(月) 午前9時30分～正午
- 場 所…1階ロビー

平成17年度 いきいきママのヘルシー講座

受講者募集のお知らせ(定員20人)

☆小さなお子さんをお持ちのお母さん、ご自分の健康を見つめる時間をお持ちですか?

☆「いきいきママのヘルシー講座」は、お母さんの健康づくりのための教室です。育児から離れてリフレッシュし、こころもからだも元気になりませんか?

〈対象者〉1歳未満のお子さん(平成16年6月以降に生まれたお子さん)を持つお母さん

全講座に保育士による託児(無料)がありますので、お子さんと一緒に参加できます。上のお子さんの託児もできます。

〈参加費〉3,000円(調理実習材料費・健診一部負担等)

〈会 場〉保健センター・市立岡谷病院

〈申込み〉5月9日(月)～20日(金)までに、健康推進課へ電話(内線1191)または窓口でお申し込みください。

※以前に「ヤングミセス講座」「いきいきママのヘルシー講座」に参加された方のお申し込みは、ご遠慮ください。

日 程

	日 時	内 容
1	5月26日(木) 午前10時～正午	・オリエンテーション ・レクリエーション・食事診断・歩数調査
2	6月3日(金) 午後1時30分～3時30分	・健康診断(血液検査・心電図・体脂肪率・骨密度測定) ・生活習慣病予防の話
3	6月9日(木) 午後1時30分～3時30分	・健康診断(内科診断・むし歯チェック) ・健診結果の説明・生活習慣病予防の話
4	6月16日(木) 午前10時～午後0時30分	・食事の話 ・調理実習(ヘルシーメニューを作ろう)
5	6月21日(火) 午前10時～正午	・育児の話(心理相談の先生) ・ヘルシーメニューを考えよう
6	6月29日(水) 午後1時30分～3時30分	・骨密度測定結果説明 ・調理実習(カルシウムたっぷりおやつ)
7	7月5日(火) 午前10時～正午	・運動の話 ・エクササイズとウォーキング
8	7月14日(木) 午後1時30分～3時30分	・ヘルシーメニュー結果発表 ・絵本と親子の関わり・遊び・まとめ

5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	12日(木) 午前10時～午後4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
行政相談	11日(水) 午後2時～5時	環境安全課	教育相談 (専門カウンセラー) [予約制]	13日(金)、20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〕	17日(火) 午後1時～5時 ※6月分予約:5/18～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
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	12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	17日(火) 午前10時～午後3時	諏訪湖ハイツ ☎57-2911
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 月曜日～土曜日(祝祭日を除く) 午前8時30分～午後5時	市立岡谷病院 ☎23-8700 ウェルハートおかや ☎28-0778
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	こころの健康相談 〔予約制〕	10日(火) 午前9時～午後1時 24日(火) 午後1時～5時	健康推進課 ☎23-6141
障害者ケアマ ネジメント相談	月曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121	税 務 相 談	27日(金) 午後1時～3時	庁舎401AB 会議室
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			

カメラ レポート

4/8 新1年生に イチイを贈呈

市木のイチイの苗木が市内小学校の新1年生に贈られました。田中小学校では記念植樹が行われ、子どもたちは大切に育てることを約束し、順番に木の根元にやさしく土をかけていました。



4/8 新入社員激励大会

テクノプラザおかやで新入社員激励大会が行われ、新しい制服やスーツに身を包んだ新入社員のみなさん176

人が参加し、林市長や先輩からの激励のあと、新入社員を代表して、原佐織さん(みくに工業)が就職者の決意を述べました。

また、「人と楽しく付き合う話し方のコツ」と題して元TBSアナウサーの榊井論平氏の記念講演が行われました。



4/12 嘱託員に委嘱書交付

各地区の様々な分野で活動していただく嘱託員のみなさんに、林市長から委嘱書が手渡されました。地域と行政が一体となってよりよい“岡谷”をめざします。



第4回岡谷市・下諏訪町合同文化講演会

猪瀬直樹講演会

「変革の時代はチャンス時代」

～ゼロ成長の富国論～

入場無料
(整理券必要)

とき 6月18日(土)
午後4時開演(午後3時30分開場)

ところ 下諏訪総合文化センター小ホール

講師 猪瀬直樹先生(作家)

申込み問合せ 5月21日(土) 午前9時からイルフプラザ・カルチャーセンター(☎24-8401)、下諏訪町公民館(☎28-0002)にて整理券を配布します。(定員になり次第締め切り)
※電話、FAXによる受付はできません



猪瀬が読む時代の潮流

日本は元気になるか!

講師プロフィール

作家。長野県出身・1946年生まれ。信州大学人文学部卒業。87年「ミカドの肖像」で第18回大宅壮一ノンフィクション賞を受賞。「日本の研究」で96年度文藝春秋読者賞受賞。政府税制調査会委員、日本ペンクラブ言論表現委員長、東京大学客員教授など幅広い領域で活躍中。2002年6月、小泉首相より道路関係四公団民営化推進委員会委員に任命される。後に「道路の権力」が発売され話題になる。主な著書は「猪瀬直樹著作集 日本の近代(全12巻)」、「こころの王国」、「決戦・郵政民営化」、「ゼロ成長の富

5月 図書館情報 ☎☎ 22-2031

ちいさなおはなしの森

乳幼児向けの絵本の読み聞かせ・パネルシアター・紙芝居など…
期 日…5月17日(火)
時 間…午前10時30分～

おはなしの森

期 日…毎週土曜日
時 間…午後3時～と午後3時30分～の2回

新しい点字本が
入りました
ご利用ください

5月の児童書

テーマブックス **ともだち100人できたかな?**

広報 **おかや** No.1237 平成17年5月1日号
毎月1日・15日発行

- 発行日/平成17年4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17年3月1日現在

●人口	55,128人	(-81)
男	26,975人	(-39)
女	28,153人	(-42)
●世帯数	20,038世帯	(-58)

() 内は前月比

◆市の木 いちい ◆市の花 つつじ