

長野県の光化学オキシダント発令地域が見直されました

光化学オキシダント注意報・警報発令地域が全県となりました

高濃度の光化学オキシダント大気汚染による健康被害を未然に防止するため、注意報・警報発令地域を長野市および松本市から全県に広げました。

これまで県内で注意報・警報を発令したことはありませんが、首都圏や中京圏で発生した光化学オキシダントの流入や、大陸方面からの越境汚染に備えるため、見直されました。

光化学オキシダントとはどのようなものですか？

光化学オキシダントは、自動車や工場などから排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物（VOC）が、太陽の強い紫外線を受けることで生成する刺激性のある物質です。

光化学オキシダントの濃度が高くなると、空に白いモヤがかかったようになります。この現象を光化学スモッグといい、目の痛みや、のどの痛みをおこさせたりします。



注意報が発令されたらどうしたらよいですか？

注意報が発令されると、市町村のほか、テレビやラジオで広報します。風向きに配慮して窓を閉め、屋外での激しい運動は控えましょう。

目がチカチカしたり、のどの痛みを感じたりしたときは、洗眼やうがいを行いましょう。



注意報発令濃度は、感受性の高い人が目やのどに刺激を感じる程度です。注意報は、これらの人が健康被害を未然に防ぐため、自ら行動してもらうことが目的です。また、これらの症状は一過性のものですので、あわてずに行動しましょう。

問合せ

環境安全課環境保全担当（内線1166）

県環境政策課大気保全係 ☎026-235-7177 📠026-235-7491



環境セミナー

テーマ「近年の地球温暖化被害と その対策」

深刻に進む地球温暖化による被害状況を学び、
私たちは何をすべきか一緒に考えましょう。

◆日時 10月11日（木） 午後7時～8時45分

◆会場 市役所9階大会議室

◆講師 井上チイコ 先生

（社）女性職能集団WARP理事長・生活情報評論家



申込み不要で、どなたでも聴講できます。直接会場にお越しください。

主催：岡谷市・環境市民会議おかや（エコライフ岡谷）

問合せ

環境安全課（内線1166）

高齢者の インフルエンザ予防接種について

予防接種をすることにより発症を抑え、また発症時の症状を軽減することができます
 ～～忘れずにお受けください～～

予診票は各医療機関の窓口にあります
個別通知はしませんのでご注意ください

諏訪地域内実施医療機関 のどこでも受けることができます

- 対象者**
- ①65歳以上で接種を希望する方（接種日に65歳の誕生日を迎えていること）
 - ②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に障害のある方（法に定める方）で、接種を希望する方

接種期間 10月15日(月)から12月25日(火)まで

接種方法 実施医療機関の中から、希望する医療機関に事前に電話等で接種日時を予約し、接種を受けてください。

接種内容 インフルエンザHAワクチン1回接種

自己負担金 1,000円



※ただし、生活保護世帯・市町村民税非課税世帯に属する方は無料となります。予防接種券を発行しますので、接種者ご本人が印鑑をご持参のうえ、健康推進課までお越しください。

接種時の持ち物 保険証、自己負担金または予防接種券

※予診票は各医療機関に準備してありますので、お受け取りください。

☆市外で接種をご希望の方、またその他ご不明な点は健康推進課(内線1183)までお問い合わせください。

高齢者インフルエンザ予防接種実施医療機関（岡谷市内） (50音順)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
今井整形外科	28-9933	花岡医院	22-3525
今井内科胃腸科クリニック	24-8688	林クリニック	23-1135
イマムラ脳神経外科クリニック	27-0019	林外科医院	28-1200
健康保険岡谷塩嶺病院	22-3595	はやし内科	21-2220
小口クリニック	24-4114	林内科・循環器科クリニック	26-8100
小野医院	28-2776	平林医院	22-3952
釜口医院	22-2089	藤森医院	22-2281
川岸医院	22-2562	堀江内科医院	23-4840
小谷内科医院	28-4509	翠川医院	22-2084
酒井医院	22-2121	向山内科医院	23-6272
サツマ外科医院	22-5180	矢嶋医院	22-5560
白川産婦人科医院	22-2184	山崎医院	22-3287
市立岡谷病院	23-8000	山田外科医院	22-2382
諏訪湖畔病院	27-5500	祐愛病院	23-0222
つるみね共立診療所	22-6680	米山医院	22-2880
野村ウィメンズクリニック	24-1103		

保健センター

10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	17日(水)	19年6月生まれ
9～10か月児	24日(水)	18年12月生まれ

- ▷受付…午後1時～1時30分
- ▷持ち物…母子手帳、バスタオル、おたずね用紙

■ポリオ

期日	対象者		その他
	1回目	2回目	
9日(火)	19年1月生まれ	18年6月生まれ	7歳半未満未接種者
18日(木)	19年2月生まれ	18年7月生まれ	
22日(月)	19年3月生まれ	18年8月生まれ	
25日(木)	19年4月生まれ	18年9・10月生まれ	
30日(火)	19年5月生まれ	18年11・12月生まれ	

- ▷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(忘れると接種できません)・予診票

■歯科相談

- ▷日時…22日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください

■食生活・栄養相談

- ▷日時…22日(月) 午前10時～正午
- ※予約制となりますので事前にご連絡ください

予約専用電話☎23-6141

■すくすく学級(離乳食の教室)

- 〈前期〉
- ▷日時…19日(金) 午前9時50分集合
- ▷該当児…平成19年5月～6月生まれ
- ▷持ち物…母子手帳、タオル、エプロン、三角巾

■パパ・ママ教室(参加目安-妊娠5～7か月位)

- 〈2回目〉
- ▷日時…19日(金) 午後7時～8時30分
- ▷内容…お父さんの妊婦体験、夫婦でできる妊婦体操など
- ▷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

- ◇ロケット(健康相談)
 - 日時…19日(金) 午後1時～3時
 - 場所…2階休憩室
- ◇諏訪湖ハイツ(健康相談)
 - 日時…22日(月) 午前10時～正午
 - 場所…1階ロビー

文化講座開催のお知らせ

「木を植えた男」の物語

入場無料

「木を植えた男」の著者、南仏のジャン・ジオノはフランスでは非常に著名な作家で、この絵本は第13回絵本にっぼん賞受賞作です。ジオノの文学に対する姿勢や豊穡な物語世界、フランスの森林や牧羊・養蜂、さらに物語の舞台となっているル・コンタドゥール高原の写真などを紹介しながら、「木を植えた男」の世界を解説します。

質疑の時間もありますので、ジオノ作品翻訳の第一人者にたくさん質問してください。

日時…10月12日(金) 午後7時～9時

場所…市立岡谷図書館2階会議室

演題…「木を植えた男」の物語

講師…信州大学全学教育機構(旧教養学部) 教授

山本省先生(フランス文学・環境文化学)

申込み…10月8日(月)までに岡谷図書館☎22-2031にお申し込みください。



10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
無料法律相談〔予約制〕	16日(火)午後1時～5時 ※11月分予約:10/17～受付開始	環境安全課	教育相談	月曜日～金曜日 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・水・金曜日 午前9時～午後4時	保健福祉総合相談室	教育相談 (専門カウンセラー) 〔予約制〕	10日(水)、24日(水) 午前11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
高齢者の暮らしと財産を守るための相談	18日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	夜間教育相談	3日(水) 午後6時30分～8時30分	諏訪湖ハイツ 教育相談室 ☎24-2206
ことばの教室〔予約制〕	月・水曜日 午前9時30分～午後2時30分	子ども課	女性のための相談	11日(木)午前10時～午後4時 [申込] 企画課	イルフプラザ・カルチャーセンター
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 児童虐待等24時間対応通報専用電話	子ども課 ☎23-4767	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30分	テクノプラザおかや ☎21-7000
母子相談	月曜日～金曜日 午前10時30分～午後5時30分	社会福祉課	発明相談	11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30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	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
ボランティア総合相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	農地相談〔予約制〕	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時	農業委員会室
金銭管理財産保全相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	地域包括支援センター 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30分	介護福祉課
社協心配ごと相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	在宅介護支援センター	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
家庭介護相談	月曜日～金曜日 午後1時～4時30分	社会福祉協議会 ☎24-2121	こころの健康相談〔予約制〕	23日(火)午後1時～4時	健康推進課 ☎23-6141
結婚相談	水曜日・第1・3土曜日 午前10時～午後4時	社会福祉協議会 ☎24-2121			

10月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	オスガ設備	27-6622	16	アイテック	23-8500
2	〃	〃	17	〃	〃
3	浜パイピング	23-6885	18	シンニチ設備	22-1365
4	〃	〃	19	〃	〃
5	旭設備	23-3764	20	杉村設備	27-8632
6	アイテック	23-8500	21	水道建設	23-2662
7	シンニチ設備	22-1365	22	ミヤサカ管工	22-9615
8	ミヤサカ管工	22-9615	23	〃	〃
9	旭設備	23-3764	24	三善工業	23-3446
10	丸竹下島商店	22-2406	25	〃	〃
11	〃	〃	26	総設工業	28-8504
12	十和設備	24-0182	27	松澤工業	27-7642
13	三善工業	23-3446	28	イワナミ	22-2222
14	総設工業	28-8504	29	総設工業	28-8504
15	十和設備	24-0182	30	杉村設備	27-8632
			31	〃	〃

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

10月 図書館情報 ☎ 22-2031

おはなしの森

絵本の読み聞かせ・語り・紙芝居・パネルシアターなど

期 日…10月6日・13日・20日 (毎回土曜日)

時 間…午後3時～と午後3時30分～の2回

ちいさなおはなしの森

乳幼児を対象に、絵本の読み聞かせ、パネルシアター
簡単工作など

期 日…18日(木)

時 間…午前10時30分～



10月の児童書

テーマブックス『おいしい料理つくろうよ』

健康ひと目メモ

No.360

中高年のタバコ病 慢性閉塞性肺疾患

(COPD)ー について

最近COPDという言葉をよく耳にしませんか？COPDは喫煙等によって肺に慢性の炎症が起き、

労作時息切れや慢性的な咳と痰を生じる病気です。病気が進むと安静時の息切れ、足のむくみ、食欲不振による痩せを来し、ベッド上の生活が主体となり肺炎を併発しやすくなります。COPDには肺胞が破壊される肺気腫型と気管支に炎症が起きる慢性気管支炎型、両者が混在する混合型の3型があります。それでは、日本での患者数はどれぐらいなのでしょう。疫学調査で40歳以上の有病率を調べたところ8.5%で、日本におけるCOPDの推計患者数は約530万人と予想されています。全国の病院で治療されている患者数は約38万人ですから、COPDの患者さんの7%しか治療されていないこととなります。長期間の喫煙習慣がCOPDの病因であることは患者さんの90%が喫煙者であり、戦

後のタバコ消費の増加に約20年遅れて患者数が増加していることから明らかです。

喫煙習慣と有病率の関係を見てみると喫煙者の10〜20%にCOPDが発症するとの報告がされています。これは、COPDになります。これは、COPDになりやすい遺伝的素因をもつ人が喫煙することで発症することを示しています。COPDは息苦しさという自覚症状が出る前に予防(禁煙)することが大事です。しかし、COPDがどういう病気であるのか広く一般に知られておらず、検査治療を受けている人が少ないのが現状です。早期発見のためには、40歳以上の喫煙者あるいは既喫煙者の方で、咳、痰、息切れいずれかの症状がある場合はCOPDの可能性ありと考え呼吸器専門医のいる施設で検査を受けましょう。COPDの診断は肺機能検査(スパイロメトリー)で努力性肺活量

(吐き出せた息の全体量)と1秒量(1秒間に吐き出せた量)を測定し、1秒率(1秒量/努力性肺活量)が70%未満で、ほかの病気が否定されたとき診断されます。治療の第1は禁煙です。禁煙により自覚症状が軽快し、1秒量が改善することもあります。

第2は呼吸理学療法です。運動療法、呼吸法の訓練、筋肉をリラックスさせることなどで息苦しさは改善します。薬物療法では気管支を拡張する吸入薬をまず選択しますが、貼り薬、内服薬など作用機

序の異なる薬の併用も可能となり、改善の期待できる病気となつてきています。重症の方にはステロイドホルモンの吸入薬や在宅酸素療法でQOL(生活の質)の改善が期待されます。(医師会)



10月の休日緊急当番医・薬局

7 (日)	翠川医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
8 (月)	林外科医院 長地小萩3 ☎28-1200	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
14 (日)	小口クリニック 東銀座2 ☎24-4114	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
21 (日)	山田外科医院 東銀座1 ☎22-2382	山一小口薬局 銀座2 ☎23-2206
28 (日)	はやし内科 中央町1 ☎21-2220	高市薬局 川岸上3 ☎22-0781

受付は原則として午前9時～正午です。

※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

10月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 7日(日)…笠原歯科医院(本町4・☎22-2837)
- 8日(月)…小松歯科医院(下諏訪町富士見町・☎27-8226)
- 14日(日)…大滝歯科医院(川岸上3・☎22-5678)
- 21日(日)…早出歯科医院(長地出早3・☎28-0024)
- 28日(日)…小口歯科第2クリニック(長地権現町2・☎28-2883)

※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。

○夜間、具合が悪くなった場合は、まずかかりつけ医へご相談ください。

※諏訪地区小児夜間救急センター開設

☎54-4699 受付時間：毎日午後6時30分～9時