

# 健康 ひと目メモ

No.354

## メタボリック シンドロームについて

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは

不健康な生活習慣（飽食と運動不足による過栄養、ストレス過剰、飲酒、喫煙など）をすることにより、内臓脂肪が蓄積され肥満傾向になります。この脂肪より、高血糖、脂質異常、高血圧といった危険な病態が起きやすくなります。

この危険な病態が幾つか重なることにより、動脈硬化が進展しやすくなり、心血管などが障害され、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病の合併症として腎不全や網膜症を引き起こすこととなります。以上のことにより、メタボリックシンドロームは重篤な動脈硬化を引き起こす生活習慣病と考えられ、何らかの対策をとらなければ、重症化や合併症を招きます。

### 日本人の死因と動脈硬化の関係

日本人の死因のうち、2位の心

### メタボリックシンドロームの診断

内臓脂肪の蓄積	ウエスト周囲径	男性 $\geq 85$ cm 女性 $\geq 90$ cm
上記に加え以下のうち2項目以上		
1	高トリグリセリド血症 $\geq 150$ mg/dl かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40$ mg/dl	
2	収縮期血圧 $\geq 130$ mmHg かつ/または 拡張期血圧 $\geq 85$ mmHg	
3	空腹時高血糖 $\geq 110$ mg/dl	

疾患と3位の脳血管疾患は動脈硬化と関係が深く、合わせると全死亡数の約30%を占め、1位の悪性新生物（癌）に匹敵します。心疾患と脳血管疾患は働き盛りに突然発症することが多く、問題となります。

左の診断に当てはまる方は、メ

### 4月の休日緊急当番医・薬局

1 (日)	翠川（内科）医院 中央町1 ☎22-2084	湖北堂薬局 本町1 ☎22-2325
8 (日)	小谷内科医院 長地小萩2 ☎28-4509	御子柴薬局 長地源2 ☎27-7056
15 (日)	米山（眼科）医院 銀座1 ☎22-2880	梅垣薬局 中央町2 ☎23-4888
22 (日)	林眼科医院 長地柴宮1 ☎28-6596	山一小口薬局 天竜町3 ☎23-2206
29 (日)	今井内科胃腸科クリニック 今井 ☎24-8688	矢崎薬局 加茂町2 ☎23-7125
30 (月)	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

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

### 4月の歯科医院休日当番 (岡谷下諏訪歯科医師会)

- 1日(日)…牛山医院歯科(天竜町3・☎22-6422)
- 8日(日)…浦野歯科医院(川岸上1・☎22-2854)
- 15日(日)…太田歯科医院(本町4・☎22-4648)
- 22日(日)…大滝歯科医院(川岸上3・☎22-5678)
- 29日(日)…ジュンデンタルクリニック(御倉町2・☎24-8220)
- 30日(月)…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。  
不在等で連絡が取れない場合には、長野県救急医療情報センター（フリーダイヤル0120-890-422）へお問い合わせください。

タボリックシンドロームの心配があります。

メタボリックシンドロームの治療は、内臓脂肪蓄積の解消をするために、食生活の改善、適度の運動を習慣的に行うことが重要です。喫煙者はまず禁煙を。

**食生活**：腹八分目でバランス良い食事をし、間食は控えること。動物性脂肪と塩分は控えめにし、植物繊維を多めにとる。ビタミンC、Eを積極的にとり、アルコールは控えめにしましょう。

**運動**：最初は、軽い運動から始め、徐々に運動量を増やしていきましよう。運動は、心拍数が120分を超えない範囲で行います。（目安として最大心拍数 $138 - (\text{年齢} \div 2)$ ) 軽く汗ばむ程度の速歩がおすすめです。ただし、合併症がある方はかかりつけ医に相談のうえ、運動の種類と量を設定してください。

高血圧、高脂血症、糖尿病の有る方は、それぞれの治療がまず必要です。（医師会）

# 4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〕	17日(火)午後1時～5時 ※5月分予約:4/18～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〕	11日(水)、25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	19日(木)午後1時～4時	保健福祉総合相談室	夜間教育相談	18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	12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	5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
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
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	こころの健康相談〔予約制〕	24日(火)午後1時～4時	健康推進課 ☎23-6141

## 4月の水道修理当番店

日	当番店	電 話	日	当番店	電 話
1	松澤工業	27-7642	16	上條電設工業	23-5330
2	水道建設	23-2662	17	林鉄工設備	23-3197
3	松澤工業	27-7642	18	〃	〃
4	〃	〃	19	オスガ設備	27-6622
5	イワナミ	22-2222	20	〃	〃
6	〃	〃	21	林鉄工設備	23-3197
7	〃	〃	22	オスガ設備	27-6622
8	岡谷酸素	22-7609	23	浜パイピング	23-6885
9	〃	〃	24	〃	〃
10	〃	〃	25	旭設備	23-3764
11	信和設備	22-3302	26	〃	〃
12	〃	〃	27	丸竹下島商店	22-2406
13	上條電設工業	23-5330	28	浜パイピング	23-6885
14	信和設備	22-3302	29	旭設備	23-3764
15	上條電設工業	23-5330	30	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

## 4月 図書館情報 ☎☎22-2031

### おはなしの森

幼児～小学生を対象に読み聞かせボランティアの協力を得て、絵本読み聞かせ、パネルシアター、紙芝居など

期 日…7日、14日、21日、28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、パネルシアター、絵本読み聞かせ、工作など  
4月よりちいさなおはなしの森は第3木曜日に変更となります

期 日…4月19日(木)

時 間…午前10時30分～



### 4月の児童書

テーマブック

“はーるがきた、春が来た”

# 進めよう！市民総参加のまちづくり

## 「まちづくりサロン」を開設します

みなさんは「市民総参加のまちづくり」と聞いて、どんなことを想像しますか。地域の福祉活動をするのはもちろん、道に落ちているごみを拾うこと、岡谷の将来を話し合うこと…など、それがまちづくりに参加するということだと思います。

難しく考える必要はありません。市民一人ひとりが岡谷市を良くするため、出来ることを行つのが「市民総参加のまちづくり」なのです。

### みなさんの意見で、より住みよいまちへ

市民総参加のまちづくりサロンは、市民のみなさんがまちを良く

するため、またより住みよいまちにするために、自由に発言し意見交換を行い、今後のまちづくりに役立てていこうという場です。

話し合うテーマは、何でもかまいません。例えば、にぎわいのある商店街づくり、災害に強いまちにするために、ごみを減らすためにできるこ

と、健康・福祉、教育・子育て支援など、日頃みなさんが思っていることを、自由に発言していただき、集まったみなさんで意見交換するのが市民総参加のまちづくりサロンです。

12月にはみなさんの意見をまとめ、市長へ提出することを予定しています。

まちづくり活動に既にかかわっているみなさんはもちろん、「何かしたいと思っているけれど、きっかけがなくて…」 「こうしたらもっと住みやすいまちになるのにな…」 というみなさん、どなたでも気軽ににお出かけください。



### 昨年度の参加者の声



北原正男さん(郷田)

昨年のサロンは自分の勉強のために参加しました。6回の話し合いの結果は提言書として市長さんに提出することができ、自分としては満足な結果でした。このサロンは市民がまちづくりに関して提案できる貴重な場ですし、まちづくりへの参加意識が高まるきっかけにもなると思います。

昨年は参加者が少なかったのが残念なので、もっと多くの人に参加してくれればいいですね。市民総参加で、住みよい岡谷市をつくるための話し合いができたらいと思います。

### 第1回市民総参加のまちづくりサロン日程

日時…4月24日(火)午後7時～  
会場…テクノプラザおかや 人材育成研修室  
問合せ…企画課  
まちづくり政策担当 (内線1522)  
FAX24-0689  
E-mail:kk@city.okaya.nagano.jp

## 5 保育中の容態悪化時の対応

- ・かかりつけ医への連絡をします。
- ・山崎医院での受診をします。
- ・救急車で病院への搬送をします。



## 6 用意していただくもの

- (1) 病状連絡票（山崎医院、子ども課に用紙があります）
- (2) 健康保険証
- (3) 母子手帳
- (4) その他保育に必要な、以下のものを用意してください。（持ち物、衣類には必ず記名）

お弁当・おやつ・お茶などの飲み物・着替え（パジャマ・洋服・下着等）・フェイスタオル1枚・ビニール袋（汚れ物やおむつを入れるため2～3枚）・薬（かかりつけの医療機関で処方されている場合：**必ず服用法を記入**してください）・食事用のエプロン・おしぼり

※必要に応じて：おむつ・お尻ふき・ミルクとほ乳瓶・その他（お子さんのお気に入りの絵本やおもちゃ等）

## 7 実施場所

山崎医院併設 病児・病後児保育室 「キッズケアルーム・のあ」	所在地：岡谷市東銀座1-8-19	☎22-3287
-----------------------------------	------------------	----------

## 8 その他

- ・かかりつけ医から投薬を受けている場合、必ず医師にお伝えください。
  - ・「キッズケアルーム・のあ」に入られましたら、着替え、お弁当など持ち物をお渡しください。
  - ・利用の必要がなくなった場合は、必ず「キッズケアルーム・のあ」に連絡をしてください。
  - ・お迎え時間、お迎えに来るのは誰かをお伝えください。
- 別の方がお迎えに来られる場合には、必ずお伝えください。  
（ご住所・連絡先を確認させていただくこともありますので、ご了承願います）
- ・ご不明な点などありましたら、「キッズケアルーム・のあ」または子ども課にお問い合わせください。

### 「キッズケアルーム・のあ」への略図



問合せ 「キッズケアルーム・のあ」 ☎22-3287  
岡谷市教育委員会 子ども課（内線1261）

# 4月から「キッズケアルーム・のあ」で病児・病後児保育を実施します

病児・病後児保育では、お子さんが病気または病気回復期にあり、保育ができない期間で、生後6か月から小学校3年生までのお子さんを一時的にお預かりし、保護者の子育てと仕事の両立を応援、支援します。

病児・病後児保育は、「キッズケアルーム・のあ」（山崎医院併設）で実施します。



## 1 対象児童

- ① 諏訪6市町村に住所がある生後6か月から小学校3年生までのお子さん。
- ② 病気または病気回復期であり、病院等で入院する程ではないが安静にする必要があるお子さんで、**保護者の方が仕事や疾病等により、家で育児ができないこと。**
- ③ 対象となる病気は、感冒（かぜ）、へんとうせん炎、下痢などお子さんが日常かかる疾病や、風疹、水痘、麻疹などの感染性疾患、ぜん息などの慢性疾患、その他の疾患で医師が受け入れ可能と判断した状態です。

## 2 利用について

- ① ご利用にあたり、**事前に登録をしていただく必要があります。**  
ご利用の予定のある方は、子ども課窓口で、「岡谷市病児・病後児保育利用登録票」により登録をお願いします（登録は無料、登録票は子ども課・山崎医院にあります）。
- ② 登録後、利用を希望される日の**前日の午前9時から午後6時までの間に山崎医院（☎22-3287）へ電話**をしていただき、**住所、氏名、症状**を伝えて利用の予約をしてください。今後、利用日当日の受付も行う予定ですが、当分の間は利用状況を見て判断します。翌週の月曜日分については、前の週の土曜日午前9時から正午までに予約をお願いします。
- ③ 利用前に山崎医院でお子さんの診察を受けていただき、利用の可否を決定します。
- ④ **利用定員は1日4人までです。定員を超えた場合には利用をお断りしますので、あらかじめご了承ください。**
- ⑤ **お子さんを診察のうえ、下のどれかに該当する場合は、利用をお断りすることがあります。**

- (1) 症状が重く、入院・加療の必要があるとき。
- (2) 感染症であり、感染のおそれがあるとき（状況によります）。
- (3) 定員を超え、病児・病後児保育の実施体制の維持が困難であるとき。
- (4) (1)～(3)の他、病児・病後児保育の利用を不適当と認めたとき



## 3 実施内容について

利用日・利用期間	利用時間
月曜日～金曜日 ※土・日曜日、祝日、お盆（8/13～16）、年末年始（12/29～1/3）は利用できません ※連続利用の場合は原則7日以内（上記休日を除く）です	午前8時30分 ～ 午後4時30分

## 4 利用料について

- ・岡谷市に住民票のあるお子さんは無料です。
  - ・岡谷市以外のお子さんの利用料は、1日 1,280円となります。
- ※必要に応じて与薬などの実費をいただくこともあります。