

◆予防接種

受付時間／午後1時30分～2時20分

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・予診票

※母子手帳を忘れると接種できません。

◆乳幼児健診等

場 所／保健センター

持 ち 物／母子手帳・おたずね用紙（全てに共通）

※3～4 か月、9～10 か月児健診：バスタオル

※2 歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル

※3 歳児健診：尿（配布済の検尿容器に採尿）
視力検査を行ってきてください。

健康推進課（内線 1191）まで

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	9日(水)午前9時～正午 庁舎201 会議室
無料法律相談 【予約制】	15日(火)午後1時～5時 ※10月分予約：9/16日(水)～受付開始 社会福祉課
高齢者の暮らしと財産 を守るための相談	17日(木)午後1時～4時 介護福祉課相談室
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
家庭児童相談	月曜日～金曜日 午前9時～午後5時 子ども課 児童虐待24時間対応通報専用電話 ☎23-4767
母子相談	月・火 午前9時～午後4時 水～金 午前10時～午後5時 社会福祉課
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
教育相談 【予約制】	(専門カウンセラー)9日(水)、30日(水) 午前11時30分～午後5時 申込み 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
夜間教育相談	15日(火)午後6時～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎24-2206
女性のための相談	15日(火)午前10時～午後4時 申込み 企画課 会場 イルフプラザ・カルチャーセンター
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
産業財産権相談会 (発明相談)	10日(木)午後1時～4時 テクノプラザおかや ☎21-7000
ミニジョブカフェ 【予約制】	仕事に対する疑問や悩みについての相談 24日(木)午後1時～5時 会場 勤労青少年ホーム 対象者 概ね35歳未満 問合せ テクノプラザおかや ☎21-7000
キャリアサポート 【予約制】	悩みを打ち明ける相手がいない、自分が我慢してい ればいいと思っている人のための相談所 13日(日)午前9時～午後0時30分 対象者 どなたでもOK テクノプラザおかや ☎21-7000
高齢者職業相談	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時 庁舎内同相談室☎22-2687
農地相談 【予約制】	月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時30分 農業委員会室
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
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
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
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
家庭介護相談	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
結婚相談	相談日 時 間 場 所 連絡先
	火曜日 午前10時～午後4時 諏訪湖ハイツ 312相談室 市社協☎24-2121
	第1・3土曜日 午前10時～午後4時 諏訪湖ハイツ 312相談室 諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)
	第2・4木曜日 午後6時～午後9時 諏訪湖ハイツ 312相談室 諏訪湖ハイツ☎24-2290(内線3112) (080-5143-3202)

今月の納税

◎国民健康保険税 第6期

納期…9月30日(水)

納税は便利で確実な口座振替をご利用ください。

期限内納付にご協力を！

問合せ●税務課（内線 1135）

妊娠5～7か月の『パパ・ママ教室』受講申込み受付中

3回目▶9月11日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など

※10月2日から新しいクールが始まります。

申込み・問合せ 健康推進課 ☎23-6141(直通)

金	土
4	5
11	12
18	19
25	26

☑ 離乳食教室(ステップ3)
(20年9月～10月生)
集合午前9時50分

☎ 上條電設工業
☎ 23-5330

☑ 離乳食教室(ステップ2)
(21年2月～3月生)
集合午前9時50分

☎ 丸竹下島商店
☎ 22-2406

☎ 十和設備
☎ 24-0182

☎ 水道建設
☎ 23-2662

☎ イワナミ
☎ 22-2222

☎ 信和設備
☎ 22-3302

☎ 旭設備
☎ 23-3764

「ねんきん定期便」相談会

長野県社会保険労務士会の協力で無料相談会を開催します。

■相談日 9月29日(火) ■時 間 午前9時～午後4時

■会 場 市保健センター1階 機能訓練室

■持ち物 ※ねんきん定期便を受け取られた人は

- ねんきん定期便 ●年金手帳・年金証書(持っている人)
- 認印

※代理の場合は上記のほかに委任状が必要

問合せ▶岡谷社会保険事務所☎23-3661

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工番店
-  健康相談
-  予防接種
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- **休日急病当番医院**
受付は原則午前9時～午後5時です。
(午後については来院前に電話で連絡ください)
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- **休日当番歯科医院**
診察は午前中のみです。
※保険証・高齢者受給者証等を必ずお持ちください。
- **水道修理工番店**
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受付けます。
受付時間/午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

◆予防接種・乳幼児健診・子育て学習・健康相談に関するお問い合わせは—

日	月	火	水	木
<p>9月は 乾電池回収</p> <p>月1回の燃えないごみの日に、専用の回収袋に入れて、定位置の端へまとめてお出してください。</p> <p>《乾電池以外は入れないで!》 回収した乾電池はリサイクルします。</p> <p>問合せは環境課へ TEL 22-7040</p> 		<p>1</p> <p> BCG (21年3月2日～6月1日生)</p> <p> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>	<p>2</p> <p> 1歳6か月児健診 (20年2月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 信和設備 ☎ 22-3302</p>	<p>3</p> <p> 2歳児にこここ教室 (19年8月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</p> <p> 信和設備 ☎ 22-3302</p>
<p>6</p> <p> 春山眼科医院 ☎ 21-2525</p> <p> 武井医院 ☎ 27-8029</p> <p> たちばな歯科医院 ☎ 22-1228</p> <p> 山一小口薬局 ☎ 23-2206</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> 松澤工業 ☎ 27-7642</p>	<p>7</p> <p> 一般健康相談 受付午後1時30分～3時30分</p> <p> 上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>8</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>9</p> <p> 3歳児健診 (18年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>10</p> <p> 三種混合 (西堀・長地地区)</p> <p> 2歳児にこここ教室 (19年8月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</p> <p> オスガ設備 ☎ 27-6622</p>
<p>13</p> <p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> 笠原歯科医院 ☎ 22-2837</p> <p> ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p> 岡谷酸素 ☎ 22-4931</p>	<p>14</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>15</p> <p> 三種混合 (西堀・長地地区以外)</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>16</p> <p> 3～4か月児健診 (21年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 旭設備 ☎ 23-3764</p>	<p>17</p> <p> 旭設備 ☎ 23-3764</p>
<p>20</p> <p> 翠川医院 ☎ 22-2084</p> <p> 栗田歯科医院 ☎ 24-5756</p> <p> 湖北堂薬局 ☎ 22-2325</p> <p> 上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>21</p> <p> 川岸医院 ☎ 22-2562</p> <p> 小松歯科クリニック ☎ 28-0008</p> <p> 川岸薬局 ☎ 24-3103</p> <p> 林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p>22</p> <p> 諏訪共立病院 ☎ 28-2012</p> <p> 小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p> ひまわり薬局 ☎ 26-7226</p> <p> オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>23</p> <p> つるみね共立診療所 ☎ 22-6680</p> <p> 三輪歯科医院 ☎ 27-3084</p> <p> 高市薬局 ☎ 22-0781</p> <p> 浜パイピング ☎ 23-6885</p>	<p>24</p> <p> 巡回労働相談 受付午後1時～4時</p> <p> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>
<p>27</p> <p> 林クリニック ☎ 23-1135</p> <p> 三井歯科医院 ☎ 23-8427</p> <p> 梅垣薬局 ☎ 23-4888</p> <p> 丸竹下島商店 ☎ 22-2406</p>	<p>28</p> <p> 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 歯科相談(予約制) 食生活・栄養相談(予約制) 受付午前10時～正午</p> <p> 十和設備 ☎ 24-0182</p>	<p>29</p> <p> アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>30</p> <p> 9～10か月児健診 (20年11月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> アイテック ☎ 23-8500</p>	<p>●巡回労働相談●</p> <p>雇用・労働条件についての疑問や悩み、人事・労務管理上の問題などについて、専門の相談員や労政事務所所員が、公正・中立な立場でアドバイスします。</p> <p>場所…岡谷市勤労青少年ホーム</p> <p>問合せ ▶ テクノプラザおかや (☎ 21-7000)</p>

健康ひとメモ

No.383

ラクナ梗塞

ラクナ梗塞という言葉を知っていますか。ラクナの語源はフランス語の「湖」で、脳に小さな梗塞がある様子を示した言葉です。これは、脳内を走る微小穿通枝(細い血管)が詰まってできる1.5センチ以下の脳梗塞です。一般には、自覚症状が多少あっても見逃すことが多く、「無症候性脳梗塞」、さらにわかりやすく「隠れ脳梗塞」とも呼ばれています。

ラクナ梗塞でも手足を動かす内包にできたりすると、はっきりと麻痺(まひ)の出ることがあります。歌手の西城秀樹さんが韓国公演へ行って、サウナに入った時に左の片麻痺が発生しました。現在、麻痺はほとんど残っていません。

このように微細な梗塞のため、症状が出て軽度で、さらに症状は治ることがほとんどです。

ラクナ梗塞が広く知られるようになってきたのは、MRI(磁気共鳴断層撮影)が行われるようになってからです。30代から見つかり、40代では4人に1人、50代では3人に1人います。60代になると90%の人がラクナ梗塞を持っています。60代前半で10個くらい、後半で20個くらいあります。70代では50個以上、80代では100個近くあります。

さて、ラクナ梗塞は治療が必要なのか。現在は、高LDL(悪玉コレステロール)

テロール)血症、糖尿病、肥満、高血圧などのメタボリック症候群がある人は積極的に治療します。またMRA(磁気共鳴血管撮影)で血管の明らかな狭窄を認める人も治療の対象となります。治療の対象にならない人は、脱水にならないように、運動時やサウナに入った時など、ビールではなく、スポーツドリンクなど水分と電解質の補給を忘れないようにしましょう。

今回は、ラクナ梗塞について話したのですが、脳梗塞には大きく分けて2つのタイプがあります。

1、脳血栓症

ラクナ梗塞のほかに、アテローム血栓性梗塞(かなりひどい後遺症が残る)があります。

2、脳塞栓症

心臓や頸部頸動脈から血栓が飛んで、脳内の血管を詰まらせ、かなり重症になることが多い(長嶋元監督、オシム元監督、小淵元首相の症例など)。

どちらかの手足のしびれ、脱力、言葉のしゃべりづらさなど、変わった症状がある場合は、一度脳神経外科、または脳神経内科を受診することをお勧めします。



(医師会)

歯周病は全身病?

歯周病は、歯肉や歯槽骨などの組織が冒される病気です。歯と歯肉の境目にたまったプラーク(歯垢)や歯石が炎症を起こし、歯を支える骨を破壊することで、歯肉から血や膿が出たり、歯が動揺してきます。

歯周病は生活習慣と密接に関わっていて、とくに喫煙と糖尿病では、歯周病との因果関係がはっきり認められています。

タバコを吸うと歯肉の血行が悪くなり、細菌に対する抵抗力が低下して、歯周病に冒されやすくなります。

糖尿病は血糖値の高い状態が続くために、全身の血管がもろくなり、抵抗力が落ちるため、歯周病も重症化しやすいことが知られています。逆に歯周病を治すと、糖尿病の悪化が抑えられる場合があります。

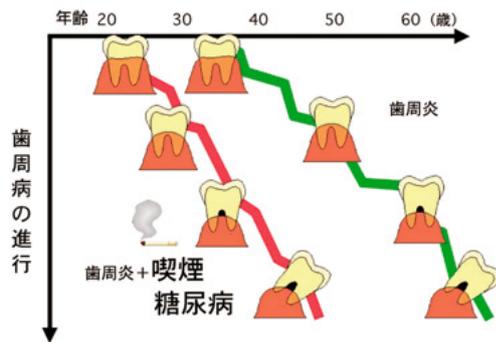
最近、歯周病だと将来的に心臓病にかかるリスクが高くなるという研究報告も出てきています。

もうひとつ、女性に知っておいてほしいのが、歯周病と女性ホルモンの関係です。女性ホルモンの働きが活発になると歯周病原因菌が増加する傾向にあり、歯肉の炎症が起きやすくなります。また、妊娠中に歯周病にかけると早産になったり、低体重児が生まれるリスクが高まることもわかっています。

歯周病は口の中だけでなく、体全体にも影響を及ぼします。自身の歯だけでなく、体を守るためにも、歯科医院で歯石をとってもらう習慣をつけることをおすすめします。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

歯周炎進行のパターン



歯周病と全身疾患



AAP(アメリカ歯周病学会) NEWS Jan/Feb 2001より

アメリカ歯周病学会からも歯周病と全身疾患(骨粗鬆症、心疾患、低体重児出産、循環器系疾患、呼吸器系疾患等)との関連性が示唆されています

問合せ●健康推進課(内線1183)