

岡谷市環境保全の率先実行計画 目標の達成状況について

地球温暖化対策の推進に関する法律の規定「京都議定書目標達成計画」に即して、市では、市の事務・事業に関し、温室効果ガスの排出量の削減等に関する計画を策定。「環境保全の率先実行計画」と称して地球温暖化防止に努めています。環境保全の率先実行計画Ⅲ（平成18～22年度）では、市の施設（一部を除く）を対象として市の事務・事業による温室効果ガス排出量を平成17年度と比較し、市庁舎では2%、出先機関では1%を削減する目標を掲げ、平成21年度は、市庁舎では2.6%、出先機関では14.7%の温室効果ガス排出量の削減を行うことができました。

平成21年度の温室効果ガス排出量状況は、次のとおりです。

区分	基準値	目標値	平成21年度実績
市庁舎	741.1トン	726.3トン	722.1トン
出先機関	178.5トン	176.7トン	152.3トン

※ 出先機関とは、3支所、博物館、図書館です。

問合せ●総務課（内線1552）

NPO法人腹話術友の会設立20周年記念 笑いと音の鼓動ライブショー

諏訪地方の笑いのボランティア大集合！

日時…10月2日(土) 午後1時より
会場…諏訪湖ハイツ コンベンションホール

入場無料

抽選で手作り人形
プレゼント

【NPO法人 腹話術友の会】

1989年、岡谷市公民館成人学級で腹話術を習った8名で「腹話術友の会おかや」を結成、2000年の介護保険開始と同時に老人福祉施設などでのボランティア活動の要請が多くなり、NPO法人を立ち上げる。現在では毎月30回以上の笑いのイベント活動を行い、今月で2790回を数える。諏訪地方のほか、辰野、松本、大北にも支部を設け、今年設立20周年を迎えた。

問合せ●NPO法人 腹話術友の会事務局 ☎22-3483



岡谷エコフェスティバル 2010開催！

「減らそうごみ! 守ろう地球! ほくもわたしもできること」

9月19日(日) 午前10時～午後3時(開会式:午前9時40分～)

会場…鳥居平やまびこ公園・清掃工場

内容…環境団体・企業・学校などによる環境保全活動の発表、修理名人、フリーマーケットなど

問合せ●環境課 ☎22-7040

9月10日は「下水道の日」です！

22年度推進標語 下水道 水からきこえる「ありがとう」

市の公共下水道の普及率は99%を超え、生活になくてはならない施設です。下水道に流された水は、下水道管やポンプを經由して処理場へ運ばれますが、ちょっとした不注意で管やポンプが詰まってしまう。下水道施設はルールを守って使い、定期的な点検と日ごろの適正な使用をお願いします。

岡谷市のマンホール

ひとくちに「マンホール」といっても種類はさまざま。水道施設につながっているもの、電気関係の施設につながっているものなどいろいろあります。岡谷市で現在、下水道に使われているマンホールのふたの種類は、全部で14種類。新しく、鶴峯公園前の歩道に、ツツジのカラー写真を印刷したマンホールが加わりました。カラー写真をそのままふたに印刷したものは、全国的にも珍しいそうです。あなたの家の近くのマンホールはどんなデザインですか？



問合せ●水道課（内線1411）



■ 下水道施設の無料診断

日常生活で下水道について困っていることはありませんか。水道課では、岡谷市水道事業協同組合との協働による宅内下水道施設の無料診断を行います。希望する場合は、お気軽にお申し込みください。

対象世帯…65歳以上の世帯、または障害のある1人暮らしの世帯

申込期間…9月1日(水)～8日(水) (土日は除く)
※20世帯で締め切り

実施日…9月14日(火) (当日は立会いをお願いします。訪問時間は調整後、ご連絡します。)

野焼きは止めましょう

野焼きは法律で禁止されています！

近隣の煙害などを解消し、きれいな空気のもとで快適な生活を送るために、野焼き(野外焼却)は法律で禁止されています。地面に穴を掘つての焼却や、ドラム缶による焼却もしてはいけません。



野焼きは、黒煙、ダイオキシンの発生、ススによる人体や樹木などへの被害、火災の危険性など、多くの人たちの迷惑となるため、廃棄物処理は、定められた方法で行わなければなりません。

農業者などが行う一部の例外規定もありますが、これも、常に許容されるものではありません。日中の洗濯物を干す時間は避ける、風向きに注意するなど、近隣への配慮が必要です。特にマルチシートなどは許容の対象となっていないです。

違反した場合は、5年以下の懲役もしくは1000万円以下の罰金、またはその両方に処せられます。一般家庭の庭木のせん定木や落ち葉は、45リットル以下の透明な袋に入れて定位置に出せます。(手数料は必要ありません。)

お互いの立場を理解し合い、快適な環境づくりに努めましょう

10月から化粧品びんのリサイクルが始まります！

化粧品びんは、中身が残りやすくりサイクルできませんでしたが、きれいな化粧品びんに限り、リサイクル可能になりました。有料化による負担軽減、最終処分場の延命化のためにも、化粧品びんのリサイクルにご協力ください。

化粧品びんリサイクルのポイント

- 中身を出し切り、洗ってください。
- キャップ・スプレーなどの噴射口やノズルをはずしてください。
- 口部・中央部などに金属やプラスチックがついているものは、はずしてください。
- 口部の色で「透明」「茶色」「その他の色」に分別してください。
- 中身が残っているものは、不燃物に出してください。

これらは「燃えないごみ」です



乳白色のびん(陶磁器に似たもの)は、燃えないごみに出してください

生ごみ減量大作戦! 講習会

ダンボールコンポストで生ごみを堆肥に!!

身近な材料“ダンボール箱”を使って生ごみを堆肥に大変身! お金をかけずに気軽に取り組み、しかも臭わないのが特徴の、生ごみ自家処理の講習会です。



日時...9月9日(木) 午後2時~3時15分
会場...市役所6階 605会議室
定員...20名
講師...四葉会(JA信州諏訪女性部)
持ち物...みかん箱ほどのダンボール箱1つ、新聞紙(大)1日分、カッター、布ガムテープ
応募期間...9月3日(金)~8日(水)
電話にて受付

◎生ごみを加え続けて約3か月で堆肥の完成です。
※詳細や不明点は、環境課までお問い合わせください。

ごみの排出量の推移 (市清掃工場受け入れ分)

区分(月)	年度	22年度(kg)	21年度(kg)	前年度比	
				重量(kg)	率(%)
燃えるごみ	4月	669,540	1,116,810	-447,270	-40.0
	5月	871,290	1,183,830	-312,540	-26.4
	6月	922,400	1,216,280	-293,880	-24.2
	7月	981,790	1,237,870	-256,080	-20.7
	累計	3,445,020	4,754,790	-1,309,770	-27.5
燃えないごみ	4月	12,320	21,130	-8,810	-41.7
	5月	11,740	17,910	-6,170	-34.5
	6月	15,840	25,680	-9,840	-38.3
	7月	11,270	17,150	-5,880	-34.3
	累計	51,170	81,870	-30,700	-37.5
資源物	4月	449,939	418,947	30,992	7.4
	5月	418,112	374,686	43,426	11.6
	6月	361,306	318,645	42,661	13.4
	7月	433,689	298,471	135,218	45.3
	累計	1,663,046	1,410,749	252,297	17.9

だんだんに「燃えるごみ」が増加傾向にあります。分別(特に容器包装その他プラスチック)は面倒ですが、少しズクを出せばできること。1人ひとりができることを少しずつ広げて、環境への意識を高めていきましょう。

病院のページ

自宅で安心して療養生活を送るために…

ご利用ください 岡谷市民病院在宅ケアセンター

【訪問看護ステーション】

お年寄りや障害を持った人が、住み慣れた地域や家庭でその人らしく療養生活を送れるように、専門の看護師などが家庭を訪問。看護ケアを提供して自立への援助を促し、療養生活の支援を行います。

◆サービス提供の内容

- 療養上の介助など…身体の清拭や洗髪、入浴介助、食事や排泄などの介助・指導を行います。
- 病状の観察…病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などをチェックします。
- ターミナルケア…がん末期や終末期などの患者さんが自宅で過ごせるよう、適切にお手伝いします。
- 在宅でのリハビリテーション…^{こうしゅく}拘縮予防や機能の回復、^{えんげ}嚥下機能訓練などを行います。
- ご家族などへの介護支援・相談…介護方法の指導のほか、さまざまな相談に応じます。
- 医師の指示による医療措置…かかりつけ医の指示に基づく医療処置を行います。
- 医療機器の管理…在宅酸素、人工呼吸器などの管理をします。
- 床ずれ予防・措置…床ずれ防止の工夫や指導、床ずれの手当てをします。
- 認知証ケア…事故防止など、認知症介護の相談・工夫を

アドバイスします。

- 介護予防…低栄養や運動機能低下を防ぐアドバイスをします。

◆利用できる人

病気や障害のある人が利用できます。訪問看護は、医療保険、介護保険のどちらでサービスを受ける場合も、かかりつけ医の指示書が必要となります。



訪問看護や介護保険サービスのことはわたしたちにおまかせください

問合せ●市立岡谷病院 訪問看護ステーション ☎23-2000(直通)
受付：月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

【居宅支援事業所】

介護を必要とする人が自宅で安心して生活できるように、介護の専門家であるケアマネージャー(居宅介護支援専門員)が、要介護認定や更新の手続き、介護サービス計画書の作成および介護サービス内容の定期的な見直し、また病院や介護保険施設と家庭をつなぐ連絡役など、介護保険利用のお手伝いをします。介護についての悩みなど、さまざまな相談にも応じています。

問合せ●市立岡谷病院 居宅支援事業所 ☎23-8700(直通)
受付：月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

住み慣れた地域で安心して治療が受けられるように… その役割を果たすのが地域医療連携室です

今日の地域医療を推進していくなかで、症状が安定している患者さんの治療や健康管理は、身近にあるかかりつけ医が担当し、専門的な検査や手術、入院などの治療が必要になった場合には、高度な治療ができる病院が担当するように、かかりつけ医と病院が連携し、地域で完結できる医療体制を確立することが求められています。このかかりつけ医と病院、また病院と病院との橋渡しをするのが「地域医療連携室」です。

◆地域医療連携室の業務内容

- 地域の診療所、医療機関の医師から紹介があった患者さんの診療予約の手続きを行います。また、紹介状をお持ちの患者さんおよびご家族からの診療予約も受け付けています。
- 紹介患者さんの返書の管理を一括で行い、紹介元医師への情報提供をしています。
- 地域連携パスを作成し、病院、診療所双方で患者さんを診療する仕組みを促進しています。
- 地域医療連携室からの情報発信と「連携室だより」の発行。地元の医療従事者と協同の学習会・講演会の企画・準備を

行います。

- 入院、転院に関して、ほかの医療機関との調整を行います。
- 健康づくりや疾病予防などに役立つ「よりあい講座」の企画・調整を行い、地域の皆さんの健康の保持と増進を図ります。
- 入院患者さんが、退院後も病院での医療や看護が安心して受けられるように、地域の医療機関・福祉機関の担当者に出向いてもらい、退院時共同指導を行う際の調整をします。
- NST(栄養サポートチーム)の専従看護師が地域の栄養問題に関する相談を受けます。



地域医療連携のことはわたしたちにおまかせください

問合せ●市立岡谷病院 地域医療連携室 ☎23-8003(直通) 受付：月～金曜日(祝日除く) 午前8時30分～午後5時

健康ひと口メモ

No.395

薬の飲み方

薬の飲み方は一般に、「食後30分に微温湯(ぬるま湯)で飲む」とされています。微温湯と一緒に飲む理由は、「薬を微温湯で溶かして吸収を促す」ためです。

薬の服用時間には、次のようなものがあります。

●食前：食事のおよそ、30分前に飲みます。

胃は空っぽの状態、薬は速く吸収され、速く効果を現します(例外あり)。その代わりに胃を刺激し、荒らしやすくなります。食前に飲む薬には、漢方薬のように、吸収されにくく、胃を荒らしにくい薬、糖尿病の血糖値を下げる薬(食後に血糖値が上がるため)、胃薬(胃の粘膜を保護したり、胃酸を低下させる)などがあります。

●食直前：食事の直前に飲みます。

食後の過血糖改善剤や、脂肪などの吸着剤です。

●食直後：食事のすぐ後に飲みます。

胃の中に食べたものが一番多くある状態です。薬はゆっくりと吸収され、効果が現れるのが遅くなります(例外あり)。そのかわりに、胃を荒らすことが少ないので、食直後に飲む薬の多くは胃障害を起こしやすい薬です。食後30分に服用指示の薬でも、胃を荒らすようなら、食直後に飲むと良いでしょう。

●食後30分：食事のおよそ、30分後(または以内)に飲みます。

内服薬の多くは、食後30分と指示されます。これは、胃の中にまだ食べたものが多くある状態で、比較的胃を荒らさないということ、食後とすることで薬を飲み忘れないようにするためです。30分というのを目安で、飲み忘れるようでしたら、食事のすぐ後でも構いません。1日3回飲む薬であれば、食事を3回しなくても、食事をするような時間に3回飲んでください。1日のなかで、時間を均等に飲むということです。

●食間：食事のおよそ、2時間後に飲みます。

食事中に飲むのではなく、食事と食事の間、という意味です。胃の中に食べたものがなく、食前と同じような空っぽの状態になります。漢方薬や、胃潰瘍の薬、腎不全などの毒素吸着剤が食間に飲むように指示されます。

●就寝前：寝るおおよそ、30分前に飲みます

就寝前に飲む薬は、胃の中の状態とは関係ありません。下剤(翌朝便通がある)や、睡眠薬などがあります。また、胃酸の分泌を抑える胃潰瘍の薬(胃酸の分泌は寝ている時間に多い)、喘息発作を予防する薬も就寝前に飲むことがあります。

薬というと、副作用を心配する人も多いですが、実際には多くの症例で検証され、副作用の確率は低い程度までで、1か月以上たつて出ることはまれです。また、胃が悪くなる薬も限られています。代表は鎮痛剤(痛み止め)で、内服には食後30分が推奨されます。また、ペニシリン系抗生物質は吸収が悪いので、食後30分内服が推奨されます。ただし、ほかの多くの抗生物質や抗菌薬は吸収が良く、薬の血中濃度を上げるためにも朝食前空腹時に1日量を内服したほうが効果的といわれます。抗生物質は1日量をきちんと内服することが大切です。血圧の薬(降圧薬)や狭心症の治療薬も吸収が良く、作用時間が短いのが難点でしたが、徐々に工夫され、最近では1日1回内服となってきました。このため血圧の薬や狭心症の薬は食事に関係なく、1日のうちで一定の時間に内服することが重要です。そのほか、便秘が心配という人もいます。便秘の原因となる薬は胃薬で、食べたものの消化・吸収が良すぎて便秘になってしまうのです。この場合は主治医と相談して胃薬を調整してもらってください。

以上、薬の飲み方は、それほど神経質にならなくても良く、時間が多少ずれても、飲み忘れないことのほうが重要です。(医師会)

子どもを歯医者嫌いにならないために



子どもさんやお孫さんをもつ人にとっては、子どもの歯医者嫌いは避けたいところでしょう。

子どもが歯医者さん嫌いになる大きな理由の1つが、いうことを聞かせるために用いるオドシ文句です。「そんな悪い子は歯医者さんで注射してもらおうよ」などといったセリフです。小さいうちからこんな悪いイメージを植え付けてしまえば、恐怖心でいっぱいになってしまいます。それが大人になっても続いている人さえいます。

初めて歯科医院を受診したとき、大泣きする子は少なくありません。でも子どもは案外演技派で、親がどう反応するかを無意識のうちにチェックしているものなのです。ここで、親が必要以上に心配し、動揺してしまうと、子どもはさらに火がついたように泣き叫び、だだをこねます。こんなときは毅然とした態度で、「約束したんだからね」というだけでOK。そして治療を終えたら、大げさにほめて、抱っこするなどのスキンシップをするとすぐに落ち着きます。親がニコニコとおおらかに受けとめる態度を崩さずにいることで、子どもは歯医者さんを怖いところではないと理解できるようになります。

また、むやみに「痛くないから!」といい聞かせるのも注意です。「痛くない」という言葉が逆に「痛い」を連想させてしまうからです。痛みの有無は処置内容にもよりますが、痛みを心配する子どもには「痛いかもしれないけど、お利口さんだからがんばれるよ」とか「さすがだね。エライね」など、励ますことが大切です。

受診する際の参考にしてください。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1183)