

特集2

岡谷市医師会の役割

岡谷市医師会は、市内の医療機関に所属する医師によって構成され、32医療機関(29診療所・3病院)、86名の会員を擁しています。会員は地域に深く根ざした医療を行うことを理想とし、医師会はその実践のため、昭和11年に設立され現在に至っています。

活動は多岐にわたり、地域保健活動はもちろん、准看護学院や長野県地域産業保健センター(諏訪広域地区)事業の運営、学校医活動、病院と診療所の連携など多くの問題に取り組んでいます。また、すべての会員が医師として日々進歩する医学の研鑽^{けんさん}に励み、患者さん本位の適切な医療を提供できるよう、学術講演会や症例検討会を開催し、生涯教育研修にも努めています。

地域保健活動

岡谷市および諏訪広域の保健福祉事業に関して、助言と応援をしています。

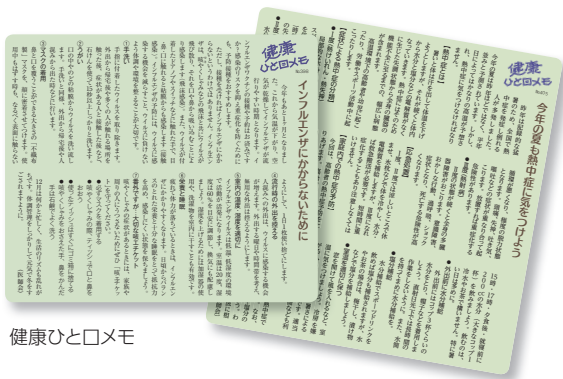
- 岡谷市および諏訪広域の各種保健事業に協力
- 介護保険事業の推進と、介護認定審査会への参画
- 乳幼児および3歳児健診、妊婦一般健康診査、介護者検診などを担当
- 各種予防接種の推進と協力
- 休日急病当番医活動
- 「岡谷市民健康のつどい」に参加
- 市民を対象とした講演会に参加
- 広報おかやに「健康ひとロメモ」を掲載
- 諏訪地区小児夜間急病センターでの診療
- 岡谷市夜間成人急病センターでの診療



健診風景



市民健康のつどい



健康ひとロメモ

岡谷市医師会附属 准看護学院の運営

岡谷市の看護師育成機関は当准看護学院のみです。毎年、30数名の准看護師を育て、地域医療の充実に努めています。



戴帽式

病診連携の推進

岡谷市内には3つの病院があります。これら3病院はもちろん、諏訪圏および県内外の病院とも連絡を取り合い、円滑な医療の遂行に努力しています。



学校保健

子どもをとりまく環境の変化に伴い、児童・生徒の心身の健康が心配されています。医師会では、各学校や教育委員会と連絡を取り合い、今必要な学校保健を助言し支援していきます。

- 各学校における学校医活動の推進
- 学校単位の学校保健委員会出席
- 岡谷市学校保健会研修会開催
- 性、エイズ教育指導
- 岡谷市就学指導相談委員会



医学医術の向上

日常診療の質をさらに向上させるため、各医師の生涯教育に力を注いでいます。

- 学術講演会の開催
- 症例検討会の開催

産業医学

各産業医活動の支援を行うとともに、産業保健センターでは、従業員数50名未満の事業所における作業環境管理や健康診断に協力します。



医師会長からのごあいさつ

小口 直彦 医師

市民のみなさん、こんにちは。この誌面をお借りして岡谷市医師会の案内をさせていただきます。

「岡谷市医師会」って何？

岡谷市に住んでいるか、岡谷市で医療を行っている医師が作る会で、よくニュースに出てくる日本医師会とは別の組織です。その役割のなかで直接みなさんにかかわることは、円滑な日常診療が行われるように環境を整えることや、市が行う健診や予防接種などの行政サービスを応援することです。

広域化する市医師会の仕事

3年ほど前から、下諏訪町の医療機関と合同で行う事業が増えてきました。休日急病当番医や高病原性新型インフルエンザ対策・災害時医療を協力して行い、その効果が上がるよう努力しています。また、諏訪広域で行う事業については、毎日の診療が終わった後に、介護認定審査や諏訪小児夜間急病センターの診療に従事しています。

これからの医師会

医療のしくみのほとんどは国が決めているので、わたしたち医師はつい国の動向に目を向けがちです。しかし、実際の医療は、患者さんと医療者がお互いの気持ちを理解し合わなければ成り立ちません。特に、介護をしているご家族や、子育て中のお父さんやお母さんのご意見をいただき、地域の医療に生かしていこうと思っています。



岡谷市医師会



フルイ
イルフ
故きを温ねて 新しきを知る

いるふの扉2

「おかやよいとく」

区のじまん、区のタカラ

『イルフ』とは「古い(フルイ)」の反対で「新しい」という意味の武井武雄による造語です。

【其の十五】 駒沢区

駒沢諏訪社

歴史脈々と

天竜川の東側、ゆるやかな河岸段丘に広がる集落、駒沢は、岡谷市最西端の区。かつては隣接する辰野町平出との間で、親睦を深める綱引きを行い、その流れをくんだ交流会は現在も続けられています。

駒沢の諏訪社は、郷土の産土神うぶすながみである、鎌倉時代の諏訪大社上社神職の記録に登場。南北朝時代には、上社造営へ奉仕を行うなど、全村が神領として、古くから深く上社と関わっていました。

7月には、住民が7人ずつで山を越え、前宮を含む上社の社7か所を7回参拝するという「お七度詣り」が盛んに行われたといわれています。現在も神社委員と区の役員が、行事を継承しています(今年)



かつては雨ざらしだった荘厳な本殿「柿葺き一間社流造軒からほふつ唐破風付」が、現在は立派な覆屋のなかに収まる

社殿と社叢

は7月3日に実施)。明治になると、御射宮司社、浅間社、御岳社、祝社などを合祀。以来、神々が和して集う賑やかな社となりました。

現在の本殿は、江戸後期(1830年代)の再建。正面の柱の木鼻(先端の飾り)に獅子と象、虹梁に亀と波、左右の海老虹梁には龍。壁面には、獅子、鶴、松、波千鳥、雲、笹などが生き生きと彫り上げられ、その卓越した造形美から、立川流宮坂富昇(初代立川和四郎富棟の孫で二代富昌の弟子・おい)の作と伝えられています。

平成6年、老朽化し雨漏りしていた明治時代の覆屋と拝殿を改築し、諏訪社は現在の姿になりました。本殿は、拝殿、渡廊の奥、

自然石を敷き詰めたうえに風通しよく安置され、神聖な空気をのびやかに漂わせています。

社叢には、市内最大級のサワラ、同ケンボナシ、市内の寺社叢ではここにしかないミツデカエデ、小井川加茂神社とここにしかないカヤなどの貴重な樹木やスギも青々と競うように繁茂しているものの、木漏れ日降り注ぐ明るい雰囲気、やさしく参拝者を迎えてくれます。



流麗で迫力ある彫刻(市の有形文化財)は立川流の様式を示す



拝殿の前で。右から神社委員長の菰田俊夫さん、宮澤恵治区長、子どもの頃ここで遊んだ思い出などを話してくださった宮澤秀明さん



鳥居が社殿の裏…後ろ向きの配置がふしぎ



駒沢公民館
☎23-3965

駒沢区: 世帯数 361戸
人口 976人
(平成23年6月30日現在)



眼に影響をおよぼす薬の副作用について

一般に、内科などで処方されている薬の、眼への副作用はあまり知られていませんが、現在みなさんが内服している、あるいは一般的に使用頻度の高い薬剤の副作用について知っておくことは、自分の眼を守るうえでも大切なことだと思います。今回は内科で使用頻度が高い4種類の薬剤について、副作用を紹介したいと思います。

【副腎皮質ステロイド薬】

白内障：長期投与で白内障を起こすことがあります。全身投与の場合、約20%の患者さんに発症したとの報告もあり、特に小児に発症頻度が高くなります。目のかすみ、羞明（強い光を受けた際の不快感や眼の痛み）が初発症状となります。

緑内障：全身に投与した場合、約10%に発症するといわれています。少量投与でも発症することがあります。投与中止により、通常、眼圧は下がりますが、長期使用後には中止しても眼圧が下がらないこともあります。眼の痛みを生じることが稀で、自覚症状（視野異常など）が出たときには、すでに進行性の視神経障害を受けていることが多いので、無症状でも眼科医の診察を受けておくことをお勧めします。

網膜色素上皮障害：中心性漿液性網脈絡膜症という疾患があります。中等度の視力障害を生じます。頻度は高くありませんが、認識しておくべき重要な副作用です。

【アミノダロン】

不整脈治療薬のアミノダロンにより、角膜に茶褐色

色の色素沈着が、投与期間、投与量に関係なく生じます。投与を中止すれば、この色素沈着は消失します。

【ジギタリス】

視力低下、色視症（無色のものに色がついているように見える）、色覚異常、羞明、中心暗点（中心部が暗くかすんで見えにくくなる）などの視覚障害が生じます。時には複視（物がだぶって見える）が起きることもあります。

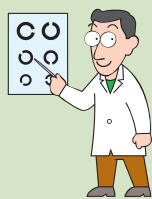
【臭化ブチルスコポラミン（ブスコパン）】

おもな副作用に調節障害（ピントを合わせ力が落ちること）や、眼圧上昇があります。調節障害は高い頻度で起こるので、服用中の運転などは控えるか、慎重に行ったほうが良いでしょう。また、薬の効果で瞳が広がり、その結果、急激に眼圧が上昇し、短時間で重篤な視力障害を起こすことがありますので、緑内障と診断されている人は、服用に際し眼科医による診察を受けたうえで使用したほうが良いでしょう。

以上、代表的な内服薬の、「眼」に関連した副作用について紹介しました。

ただ、この薬を飲んでいいるからといって、急に自己判断で中止したり減量することは謹んでください。まず、かかりつけ医に相談し、あわせて眼科医の判断を仰いでください。

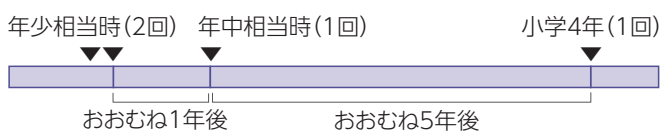
（医師会）



日本脳炎の予防接種について

日本脳炎の予防接種後に副反応が見られたため、平成17年から積極的な接種を控えてきました。その後、新たなワクチンが開発され、その安全性も確かめられたことから、昨年より年少相当の児童に対して接種を再開し、以下のように接種を行うことになりました。

●標準的な接種時期



今まで日本脳炎の予防接種を受ける機会がなかった児童へは、これから数年をかけて不足している回数分の接

種をしていくことが決まりました。

今年度は、現在の小学4・5年生に、学校での集団接種を行います。小学3年生から年長児童に対しても、来年以降順次実施します。

東南アジアなどに出かける予定のある場合は、集団接種の時期を待たずにできますので、健康推進課へお申し込みください。

平成17年当時小学4年生で、「おおむね5年後の2期接種」が受けられなかった現在の高校1年生への2期接種もできるようになりました(20歳になるまでの限定)。詳細が国から届き次第、あらためてご案内します。

問合せ●健康推進課(内線1182)

「こうずら ほうずら」は市民のみなさんでつくるページです。
 市政や広報に対するご意見や身近な話題など、どんどんお寄せください。
 宛先 ● 〒394-8510 岡谷市役所(住所不要) 広報情報課広報広聴(内線1366)



こえ

**7月の
てがみから**
 ▼は広報広聴担当より

節電の記事、興味深く読ませていただきました。家族で、できるだけ節電してこの夏を乗り切りたいと思います。みなさん、がんばりましょう。

M・Hさん(長地出早)

いよいよ夏本番という感じですが、今年は節電の夏になりそうです。海に山にと、涼を求めてあちこちに出かけたいと思います。太鼓祭りも楽しみます。

H・Mさん(加茂町)

▼7月号では節電の特集を行いました。東日本大震災による電力不足に対応し、節電の取り組みが推進されていることから、今年は例年以上に暑い夏になりそうです。

一人ひとりができる範囲で節電を心がけましょう。また、熱中症対策をしっかり行い、海水浴や花火大会など夏の行事を楽しみたいですね。

小坂公園のアジサイをまだ見たことがなく、今年は素敵なおアジサイを見に行ってみようかと思っています。

Y・Mさん(長地権現町)

▼7月3日から31日まで、小坂公園でアジサイ祭りが開催されました。梅雨時期のゆううつを晴らす美しいアジサイ、ご覧になりましたか。諏訪湖を見下ろす絶景の公園は、小坂観音院の北西斜面にあり、二面の青紫が印象的でした。来年もたくさんのお花が咲きますように…。

7月2日に、介護予防講演会「脳を鍛える⑧トレーニング」に参加しました。講師の先生がユニークで、飽きさせず笑いを交えて、大変良い講演会でした。

A・Sさん(塚間町)

▼7月には、「環境セミナー」や「糖尿病とうまく付き合うために」といった講演会も開催され、それぞれに多くの方が参加くださいました。今後もさまざまな講演会を予定していますので、ぜひご参加ください。



◆◆◆ 市政モニター通信 ⑩ ◆◆◆

《8月担当市政モニター 青木 敏夫さんより》

平成18年7月の豪雨災害が発生した7月19日を、「岡谷市防災の日」に制定したという記事を見ました。制定の趣旨説明に「この豪雨災害の体験と教訓を永久に忘れることなく、市民一人ひとりが防災意識を高めるとともに…」とありました。

日本は3月に未曾有の大災害に見舞われ、いま「防災」「危機管理」についてもさまざまな議論がなされていますが、災害は突然やってくるものであり、自然の力は人間の想像を超えた、まさに「想定外」の事態を引き起こします。

わたしたちは、いつ何があるかわからないという危機感と、何があっても良いようにという心構えのもとに、毎日防災意識を持って生活していかなければならないと思います。この防災の日が、年に一度の単なる記念日とならないよう切に願うものです。

カルチャーセンター ホリデイスクエア

ハワイアンドリームズ コンサート

夏の昼下がりに涼しげな
 ハワイアンミュージックをお届け。

曲目…涙そうそう、ハワイアンパラダイス、プアマナ、
 琵琶湖周航の歌 ほか

日時…8月6日(土) 午後1時30分～

場所…イルプラザ・
 カルチャーセンター 催事場

出演…ハワイアンドリームズのみなさん
 フラダンス:
 ドリームス・シスターズのみなさん

入場無料



問合せ●イルプラザ・カルチャーセンター ☎24-8401

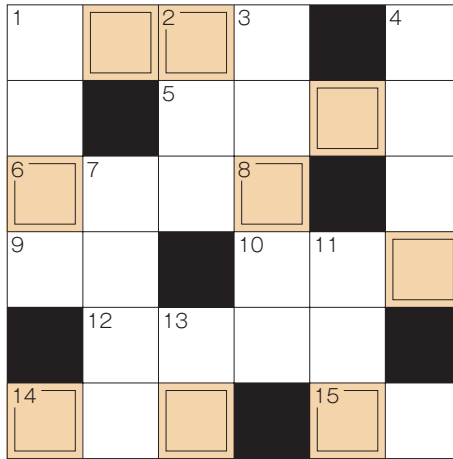
広報クイズ No.308 クロスワードパズル

問題

二重枠の文字を並べ替えると岡谷に関する言葉ができます。

それを答えてください。

正解者の中から抽選で5名に「うなぎのまち岡谷共通利用券（500円分）」をお送りします。



◆ヨコのカギ

- 1 太鼓まつりに
みんなで踊ろう! MINAKOI○○○○
- 5 野球○○○○健太、バレー○○○○恵、
料理○○○○はるみ
- 6 何も書いてありません。この問題のマス目
もそうです
- 9 Good luck! 君に○○あれ!
- 10 諏訪地方で一番生徒数が多い
岡谷○○○中学校
- 12 事件・事故に集まります
- 14 日本最後の清流○○○十川
- 15 小井川、小口にある○○神社

◆タテのカギ

- 1 加茂町にある保育園
- 2 横河川、湖畔公園、成田公園、花岡公園
などが名所です
- 3 黒砂糖の蜜が美味しい駄菓子。懐かしい味
- 4 塩嶺王城パークラインはこれに最適!
- 7 霊園があります
- 11 昔なつかしいアイス。駄菓子と名前が似て
います。○○○棒
- 13 続編も大ヒットしたドラマ。龍馬、咲、野風

●応募方法…はがきに答え・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、ひと言(市政や広報に対するご意見や身近な話題など)をそえて「〒394-8510 岡谷市役所(住所不要)広報クイズ係」までお送りください。8月5日必着。(ひと言は「こえ」に掲載させていただく場合があります)

●前回(7月号)の答えと当選者「おかぼんカード(おかぼんカード)」
正解数36通(応募総数36通)のなかから抽選で、M・Hさん(長地出早)、H・Mさん(加茂町)、Y・Mさん(長地権現町)、A・Sさん(塚間町)、K・Hさん(上小井川)にロマネット入浴券をお送りします。



世界 de Go! 岡谷市国際交流協会だより

www.oiea.jp Tel.24-3226



日本語

- ★ニュースレター
「こんにちは おかや」夏号
主な内容
 - 夏祭り
 - わたしたちの「市議会」
 - 税金を納めよう
 - ペルセウス流星群
 - 未だ園児親子交流
 - ★買って使ってみよう
日本の食材
 - 9月4日(日)
 - イルプラザ1階「さえき」、3階調理室
 - メニュー：テリヤキチキン・コーンスープ・果物ムース
 - ★日本語教室
 - 受講無料
 - 月曜日 午後7時～8時 30分 イルプラザ
 - 水曜日 午前9時30分～11時 市役所会議室
- ※詳しくはお問い合わせください。

中国

- ★快报「你好，岡谷」
夏刊的主要内容
 - 夏收节
 - 我们的「市议会」
 - 缴纳税金
 - perseus流星群
 - 未入园親子交流
 - ★尝试购买日本食材、
制做日本料理
 - 9月4日(星期日)
 - イルプラザ1楼さえき、3楼料理教室
 - 菜单：酱油炖鸡块、玉米羹、水果点心
 - ★日语教室
 - 免费
 - 星期一 下午7:00~8:30 イルプラザ
 - 星期三 上午9:30~11:00 市役所会議室
- ※详情请直接咨询国际交流协会

ENGLISH

- ★Hello Okaya Newsletter –
Summer Edition - is out!
Know about:
 - Summer Festivals
 - Our City Assembly
 - Let's pay our taxes
 - Perseid Meteor Shower
 - Parent-child playtime (for children who are not yet enrolled in kindergarten or below 3 years old)
 - ★Let's try Japanese grocery shopping and cooking!
●September 4th (Sunday)
●1F Saeki & 3F Kitchen, Ilf Plaza
●Menu: Chicken Teriyaki, Corn Soup, Fruit Mousses
 - ★Free Japanese Language Course for Foreigners
●Mon 7:00PM to 8:30PM ILF Plaza
●Wed 9:30AM to 11:00AM City Hall Meeting Room
- *For any inquiries, please contact OIEA directly

PORTUGUES

- ★ALO OKAYA – Edição de verão
 - Festival de Verão
 - A Assembléia Municipal de Todos
 - Vamos pagar os impostos
 - Chuva de Meteoros Perseidas
 - Intercâmbio com crianças que ainda não frequentam a pré-escola e seus pais
 - ★Comprar e Usar alimentos japoneses
●Será realizado no dia 5 de Setembro no Ilf Plaza 1. andar na (entrada do supermercado Saeki), A aula de culinária será no 3. andar
 - Receita de: Macarrão . Frango teriyaki, Sopa de milho, Mousse de fruta.
 - ★Aula de japonês
●Curso gratuito
●Segunda-feira 19:00~20:30 Ilf Plaza
●Quarta-feira 9:00~11:00 Sala de Reuniao na Prefeitura de Okaya
- *Pergunte detalhadamente a OIEA