

# 禁煙宣言 タバコにさようなら ～たばこをやめて、健康に!!～



保険適用の禁煙治療は、一定の条件を満たした喫煙者なら、どなたでも受けることができます。お医者さんの力も借りながら、より楽に禁煙していきましょう。禁煙治療に保険が使える医療機関の一覧は、日本禁煙学会のホームページに掲載されています。(http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html)



## 禁煙外来・治療の流れ

禁煙治療のための標準手順書 第5版より

受診時期	治療内容
治療前の問診・診察	禁煙治療のための条件の確認
初回診察～再診	①診察
・2週間後	②息に含まれる一酸化酸素濃度(タバコに含まれる有害物質)の測定
・4週間後	③禁煙実行、継続に向けてのアドバイス
・8週間後	④禁煙補助薬の処方
・12週間後	

## 禁煙治療に保険が使える市内の医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
今井内科・胃腸科クリニック	今井1211	24-8688
市立岡谷病院	本町4-11-33	23-8000
祐愛病院	南宮2-2-34	23-0222
山崎医院	東銀座1-8-19	22-3287
牛山医院	天竜町3-2-23	78-1192

問合せ●健康推進課(内線1192)

## 「キッズケアルーム・のあ(病児・病後児保育)」をご利用ください

寒さが厳しくなる冬は、風邪などの病気にかかりやすい季節です。市では、子どもさんが病気や病気回復期にあり、保護者が仕事などの理由により自宅などで保育ができないときに、子どもさんを一時的にお預かりする「病児・病後児保育」を、山崎医院併設の「キッズケアルーム・のあ」にて実施しています。ご利用ください。

対象児童…生後6か月から小学校3年生までの児童

利用定員…1日につき4名

保育時間…午前8時30分～午後5時30分(土・日・祝日、年末年始、お盆はお休みです)

実施場所…「キッズケアルーム・のあ」(山崎医院併設 東銀座1-8-19)

利用料…

岡谷市在住の人は無料



### 【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。利用予定のある人は、市役所子ども課窓口で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。岡谷市のホームページからもダウンロードできます。)登録の際に、予防接種や感染症歴などを記入いただくため、母子手帳をお持ちください。
- ②登録後、利用希望日の前日の午前9時から午後6時までの間に山崎医院へ電話をし、住所、氏名、症状を伝えて利用の予約をしてください。翌週の月曜日分については、前週の土曜日の午前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子どもさんの診察をして、利用の可否を決定します。なお、子どもさんの症状が重い場合や、定員を超えた場合などは、利用をお断りさせていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

※持ち物や注意事項など、詳しくはお問い合わせください。



問合せ●キッズケアルーム・のあ ☎22-3287 / 子ども課(内線1261・1262)

# 健康ひと回メモ

No.422

## 日常生活と乳がん

現在、女性における、**がん罹患率**ナンバーワンは乳がんであることをご存じですか？

今回は、日常生活のどんなことが乳がん発症と係わっているのか、『乳癌診療ガイドライン』の疫学・予防編からご紹介します。

まず嗜好品であるアルコールとたばこですが、これはもうみなさんの予想通り、アルコール摂取・喫煙ともほぼ確実に乳がんリスクを増加させます。受動喫煙についても、肺がん発症の関連性は以前から指摘されていますが、乳がんについても発症リスクを増加させる可能性があるというデータがあります。

次に食事についてはどうでしょう？

脂肪の摂取についての調査によると、閉経前女性については結論が出ていませんが、閉経後女性については、乳がんリスク増加の可能性があると判定されています。関連して肥満について見てみると、閉経前女性においては反対に乳がんリスクを減少させ、閉経後女性では確実に乳がん発症リスクを増加させる結果が出ています。運動は閉経後女性の乳がんリスクを減少させることはほぼ確実、というデータがあることから、適度な運動をして体重を増やさないことが大切です。

そのほか、緑茶、大豆、イソフラボンなど、マスコミに取り上げられている食物やサプリメントなどは、残念ながら証拠不十分で、乳がん発症リスク減少の結論は出ていません。

また、出産・授乳ですが、両者とも乳がんのリスクを減少させる結果が出ています。出産して授乳をするという本来の自然な姿は、悪性腫瘍の出現を抑えたいと考えられます。

それから、仕事で夜勤の多い女性は注意が必要で、夜間勤務は乳がんのリスクを増加させる可能性があるため、積極的に検診などでチェックをすることを勧めます。

最後に社会的要因との関係です。ストレスと乳がんはあまり関係がないように思われますが、興味深いことにフィンランド人女性のデータで、離婚や配偶者の死、身近の親族・友人の死が、乳がんリスクを増加させたという報告があります。

お仕事は夜勤を避け、子育てを終えた閉経後は酒・たばこをやめて、野菜中心の食事を心がけ、運動をして体重を減らし、たばこを吸わない旦那さんと仲良くしていると、乳がんになりにくい...ということでしょうか。

(医師会)

## 口内炎などの口のなかの「できもの」について



口のなかの病気の代表は、むし歯や歯周病ですが、「できもの」もありますね。口内の皮膚は、常に唾液でぬれていて粘膜といいます。唇の内側、頬、上あご、舌、そして舌の裏の粘膜からなります。口は、食べ物を咀嚼するという大きな役割から、硬いものをかみ砕いたり、熱いものを飲んだりしますので、その粘膜もとても過酷な環境にあり、いろいろな病気が出てきます。一番ポピュラーなものに、口内炎(アフタとも呼びます)があります。

口内炎の原因については十分わかっていませんが、そのきっかけはいろいろです。硬いものを食べるときに粘膜に傷がつく、歯や被せ物が欠けて尖った部分で傷つける、合わなくなった義歯で擦れる、不適切なブラッシングで傷つける、あるいは、ちょっとした拍子に唇や舌を噛んでしまうこともよくあり、それらの傷がきっかけに広がっていく場合が多いです。また、精神的ストレスが引き金になる場合もあるようです。

口内炎ができると痛みが1週間から2週間ほど続き、食

事や発音などに支障をきたし、とても不快ですので、症状がでたら、まず口のなかを清潔にし、水分をとり、患部に塗る薬を使用して治癒を促進したり、症状を和らげる処置をします。また全身的な影響からできる場合もありますので、ビタミンなどの栄養補給やバランスのとれた食事を心がけることも必要でしょう。

口内炎は大抵2週間ほどで治りますが、経過の長くなるものは、ほかの病気も考えられますので、そうした場合には、軽く見ないで受診しましょう。口腔外科の分野となりますが、かかりつけの歯科医院で受診され、状態によって、専門医を紹介してもらうのがよいでしょう。

口のなかには、口内炎以外にも、さまざまな病気がありますので、むし歯、歯周病だけでなく、口のなか全体の健診をしてもらうことも大切です。

(岡谷下諏訪歯科医師会)

問合せ●健康推進課(内線1183)

- 相談
- 乳幼児健診
- 予防接種
- 子育て学習

金

土

**健康相談について**

- 一般健康相談  
毎月 第1月曜日  
午後1:30～3:30
- 栄養相談・歯科相談  
毎月 第4月曜日  
午前10:00～正午

杉村設備(株)  
☎ 27-8632

1

株式会社総設工業  
☎ 28-8504

松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

7

8

松澤工業(株)岡谷支店  
☎ 27-7642

岡谷酸素(株)  
☎ 22-4931

14

15

離乳食教室(ステップ1)  
(24年7月～8月生)  
集合午前9時50分

岡谷酸素(株)  
☎ 22-4931

株式会社上條電設工業  
☎ 23-5330

21

22

株式会社上條電設工業  
☎ 23-5330

しんえい歯科クリニック  
☎ 27-7500

株式会社浜パイピング  
☎ 23-6885

28

29

## ●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政相談	12日(水)午前9時～正午 巡回相談(長地支所)
無料法律相談 [予約制]	18日(火)午後1時～5時 社会福祉課 相談員:青木謙一 弁護士 ※1月分予約:12月19日(水)～受付開始 [利益相反に関わる相談内容については、お断りをする場合があります]
高齢者の暮らしと財産を守るための相談 [予約制]	20日(木)午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ:介護福祉課(内線1274)
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
ひとり親相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 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(除・祝日) ☎ 24-2206
教育相談 [予約制]	(専門カウンセラー) 5日(水) 午後1時～5時 13日(木) 午後2時～6時 (1人あたり50分) 申込み:諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206
夜間教育相談	18日(火)午後5時30分～8時 諏訪湖ハイツ教育相談室 ☎ 24-2206
女性のための相談 [予約制]	19日(水)午前10時～午後3時50分 申込み:企画課 (1人あたり約50分) 会場:イルプラザ・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
雇用調整助成制度等 個別無料相談	事業主等の希望に応じて随時受付(無料) 会場:テクノプラザおかや ほか 問合せ:テクノプラザおかや ☎ 21-7000
特許・発明相談会 (産業財産権相談会)	18日(火)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]	随時受付 会場:勤労青少年ホーム 対象者:概ね39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]	9日(日)午前9時～午後0時30分 対象者:仕事上の悩みを抱えている人 テクノプラザおかや ☎ 21-7000
農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 農業委員会室

ふれあいおしゃべり電話		
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15分	社会福祉協議会 ☎ 24-2121
金銭管理 財産保全相談		
社協心配ごと相談		
家庭介護相談		
結婚相談	相談日	時間
	火曜日	午前10時～午後4時
	第1・3土曜日	午前10時～午後4時
	第2・4木曜日	午後6時～9時
	場所	連絡先
	諏訪湖ハイツ 312相談室	市社協 ☎ 24-2121 諏訪湖ハイツ ☎ 24-2290(内線3112) (080-5143-3202)

### 今月の納税

- ◎固定資産税・都市計画税 第3期
- ◎国民健康保険税 第9期
- 納期限…12月25日(火)

納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。  
口座振替の方は、残高確認をお願いします。  
忘れずに納税しましょう。

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▶12月14日(金) 産後のメンタルヘルス、お風呂の入れ方など  
午後7時～8時30分

※1月25日(金)から新しいツールが始まります。

申込み・問合せ:健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)





休日急病当番医院

休日当番薬局

休日当番歯科医院

水道修理当番店

日	月	火	水	木
<p>●休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時（午後は来院前に要電話連絡） ※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</p> <p>●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。</p>		<p>●水道修理当番店 土・日・祝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</p> <p>◆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。</p>		
2	3	4	5	6
<p> 牛山医院 ☎ 78-1192</p> <p> なわ歯科医院 ☎ 26-0648</p> <p> ファミリー薬局 ☎ 24-1801</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> BCG (24年6月4日～9月3日生)</p> <p> (有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 1歳6か月児健診 (23年5月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p> 2歳児にこにこ教室 (22年11月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区〕</p> <p> (株)総設工業 ☎ 28-8504</p>
9	10	11	12	13
<p> 西川小児科医院 ☎ 27-0011</p> <p> 浜歯科医院 ☎ 28-4649</p> <p> かえで薬局 ☎ 26-1929</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 三種混合 〔西郷・長地地区〕</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 杉村設備(株) ☎ 27-8632</p>	<p> 3歳児健診 (21年11月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>	<p> 四種混合 (24年6月～7月生)</p> <p> 2歳児にこにこ教室 (22年11月生) 集合午前9時30分 〔今井・小井川・長地地区以外〕</p> <p> 水道建設(株) ☎ 23-2662</p>
16	17	18	19	20
<p> 小野医院 ☎ 28-2776</p> <p> 林歯科医院 ☎ 28-6586</p> <p> 長地中央薬局 ☎ 26-2522</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 三種混合 〔西郷・長地地区以外〕</p> <p> 相 育児相談・母乳相談 受付午前9時30分～11時</p> <p> 松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>	<p> 不活化ポリオ</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 3～4か月児健診 (24年8月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> (株)イワナミ ☎ 22-2222</p>	<p> 四種混合 (24年6月～7月生)</p> <p> 岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
23	24	25	26	27
<p> 祐愛病院 ☎ 23-0222</p> <p> 小松歯科医院 ☎ 27-8226</p> <p> ウエルシア薬局岡谷長地店 ☎ 26-2510</p> <p> (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>	<p> 平山医院 ☎ 27-8053</p> <p> 南信堂歯科医院 ☎ 22-3341</p> <p> 盛栄堂小池薬局 ☎ 28-6473</p> <p> (株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p> 不活化ポリオ</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 9～10か月児健診 (24年2月生) 受付午後1時～1時30分</p> <p> 信和設備(株) ☎ 22-3302</p>	<p> 不活化ポリオ</p> <p> (株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>
30	31	<p>◆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）視力検査をおこなっててください。</p> <p>◆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 —— 健康推進課（内線 1191）まで</p>		