

岡谷市民病院の医療現場から、市民に役立つ関連情報を定期的にお送りします

# 夏場は熱中症や脱水症だけ じゃない!? 溢水にもご注意を



夏場は、こまめに水分を補給するなど熱中症や脱水症に意識が向きがちですが、水分の摂り過ぎはかえって溢水の原因にもなるため注意が必要です。今回は、岡谷市民病院副院長、循環器内科の翠川医師に溢水についてお話をうかがいます。

## — 溢水とは

水分の摂り過ぎなどで体内の水分が過剰になり、体液のバランスが取れなくなった状態を指し、特に夏場に溢水のリスクが高くなります。健康者の場合、血液に含まれた過剰な水分は腎臓から尿として体外に排出されるため溢水は生じにくいのですが、高齢者などの場合は、体内の水分を調節する腎機能が低下しているため、血液から余分な水分を取り除きにくくなります。また、加齢に伴う心臓機能の低下により

全身に血液を送る働きが弱まるため、腎臓に流れる血液が少なくなり尿の量が減ることから、体内の水分が過剰になりやすく、溢水になるリスクが高くなります。

## — 溢水が体に及ぼす影響について

体が溢水状態になると、過剰な水分は血管内に分布するため、血管内圧が上昇し、血圧上昇やうっ血（血液の流れが停滞している状態）を引き起こすことで、心不全などの重篤な疾患を発症します。また、水分が血管外に染み出すことで、皮下組織（間質）に貯留する浮腫（むくみ）が現れるほか、肺の組織に水分が溜まり（肺水腫）、息切れや喘鳴、吐血や呼吸困難などの様々な症状を引き起こします。

## — 溢水の治療法は

浮腫の水分を尿として排出させる利尿薬や、血管の容量に余裕を持たせる血管拡張薬などを用いた薬物治療を行います。心筋梗塞、脳梗塞などの既往歴のある人や慢性心房細動の人は、抗血小板剤や抗凝固剤といった血液をサラサラにする薬を併用しながら治療します。

## — 予防について

脱水や溢水で入院となるケースでは、脱水と比べて溢水が約8割を占めており（岡谷市民病院の場合）、脱水よりも溢水による入院が多いことが

ら、水分の過剰摂取は避け、適度な水分補給を心がけることが大切です。また、風通しが良く涼しい場所への移動やエアコンなどで体温の上昇を抑えることも有効です。

このほか、食事や運動などの生活習慣を見直すことも大切です。バランスの取れた食事を意識し、減塩に努め、たんぱく質を摂取するように心がけましょう。運動は、歩行や屈伸など足を動かす運動を1回5分、1日3回ほど行うと良いです。

## — 市民のみなさんへひとこと

夏場は、熱中症や脱水症だけでなく溢水も起こります。特に高齢者は脱水症になりやすく、また溢水にもなりやすいので、注意してください。溢水の症状である浮腫（むくみ）は、重力に従い下肢に現れる場合が多く、足のむくみや息切れなどの症状が見られるときは、早めに病院を受診しましょう。



問合せ ● 岡谷市民病院  
☎23-8000

### 岡谷市民病院 副院長 循環器内科 翠川 隆 医師

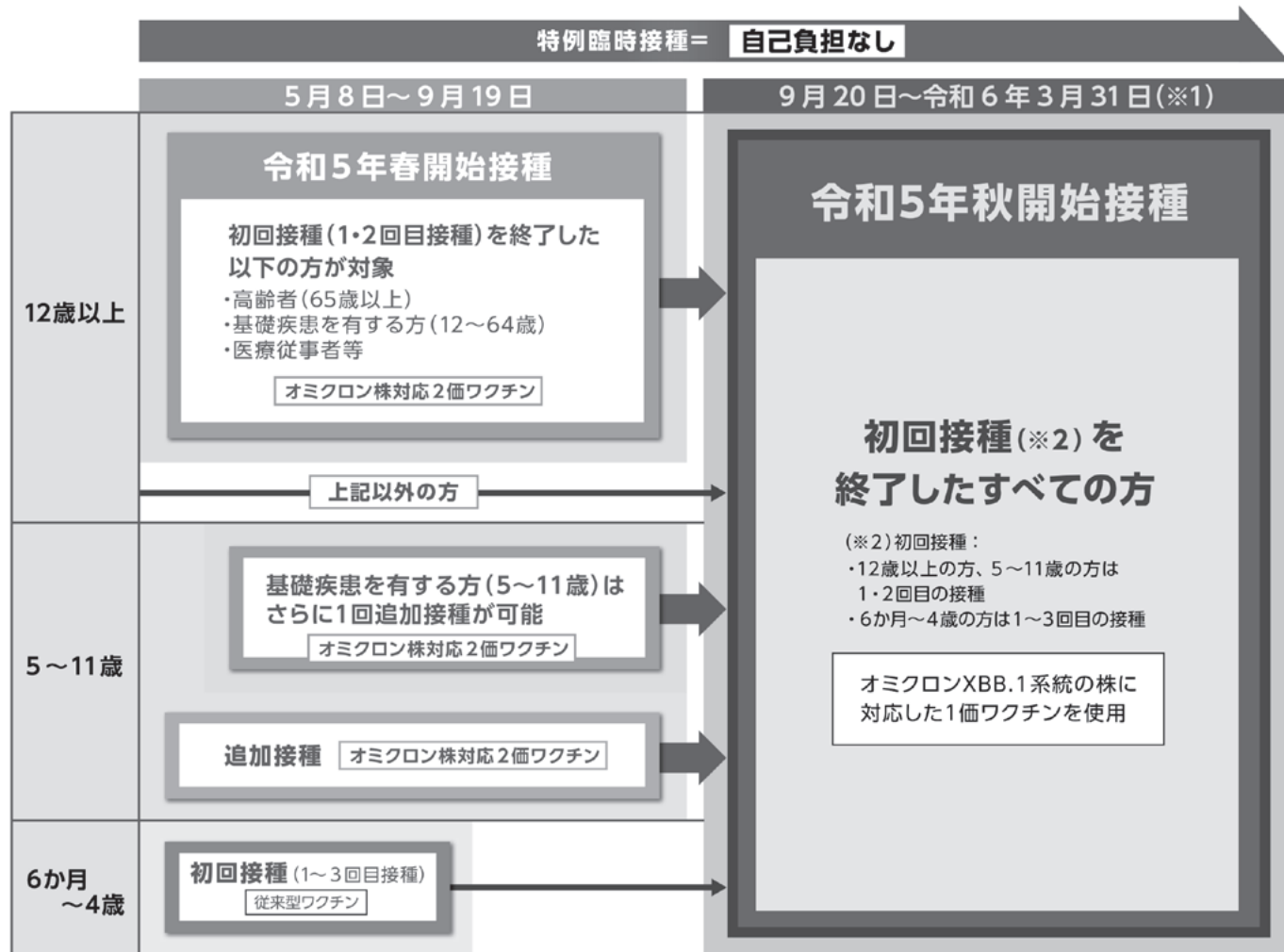
順天堂大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、平成10年に岡谷市民病院（当時、健康保険岡谷塩嶺病院）に着任。岡谷市民病院副院長。休日はインターネットラジオで世界のラジオを聴くほか、YouTubeで日本の歴史などを勉強している。

## 「令和5年秋開始接種」が始まります

9月20日から全国で「令和5年秋開始接種」が始まります。重症者を減らす目的のもと、65歳以上の高齢者など重症化リスクが高い人を接種の対象としつつ、初回接種を終えたその他すべての人について、接種機会を提供します。「令和5年秋開始接種」は、国内外の流行状況を踏まえた、オミクロン株XBB.1.5に対応した1価ワクチン(XBB対応ワクチン)を使用し、接種を行います。

岡谷市での「令和5年秋開始接種」は、10月に開始予定です。

接種の日程、申し込み方法などは、決まり次第、ホームページなどでお知らせします。



注：「春開始接種」と「秋開始接種」は、使用するワクチンが異なります。

(※1)特例臨時接種の実施期間は令和6年3月31日までです。

### 「令和5年春開始接種」について

「令和5年春開始接種」は9月19日(火)まで延長となりました

●「令和5年春開始接種」対象者(未接種者に限る)で接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

**対象者**…初回接種(1・2回目接種)を終了した65歳以上の人、12～64歳未満の基礎疾患を有する人、医療従事者等

●初回接種を完了している小児(5歳～11歳)のうち、オミクロン株対応ワクチンを未接種の人(基礎疾患のある人を除く)で追加接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

### 乳幼児(生後6か月～4歳)および小児(5歳～11歳)の初回接種について

接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

問合せ●新型コロナウイルス感染症対策室 ☎0570-007-055

## information ー今月のお知らせー

お知らせ

## 岡谷農業フェスティバル2023・ JA信州諏訪農業祭岡谷市会場 開催!

今年のリニューアルオープンした蚕糸公園にも会場を広げ、新鮮な地元農産物直売のほか、盛りだくさんのイベントをご用意して、4年ぶりに開催します!

お問い合わせ、ぜひご来場ください。

日時…9月2日(土)

開会式：午前9時 販売：開会式終了～正午

場所…市役所前イベント広場(正面玄関前)：

野菜・米・花・ワイン・ミニウな井などの販売、  
書道パフォーマンス など

蚕糸公園：

松本山雅FCミニトークショー、バルーンショー、  
ゆるキャラ登場 など



令和元年度の  
ようす

問合せ●農林水産課(内線1487)

お知らせ

## 岡谷市長選挙・ 岡谷市議会議員再選挙

投票日：9月24日(日) 投票時間：午前7時～午後8時

### 【期日前投票】

仕事やレジャーなどで投票日に投票所へ行くことができない場合は、期日前投票をご利用ください。

期間…9月18日(月・祝)～23日(土)

時間…午前8時30分～午後8時

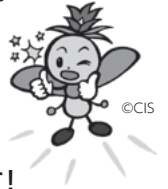
場所…市役所2階 202会議室

レイクウォーク岡谷でも期日前投票ができます!

期間…9月18日(月・祝)・19日(火)

時間…午前9時～午後8時

場所…レイクウォーク岡谷1階 催事場



©CIS

選挙公報が届かない場合…選挙公報は各区の協力により各世帯へ配布していますが、事情により届かない世帯には郵送しますので、事前に選挙管理委員会事務局まで電話またはFAX(22-2380)で、宛名、住所、電話番号をご連絡ください。一度申し込めば、次回からも継続して郵送します。また、選挙公報は、市役所、各支所など公共施設にも備え付け、選挙管理委員会事務局のホームページにも掲載します。なお、ホームページに掲載された選挙公報を紙に印刷して配ることは禁止されていますので、ご注意ください。

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

お知らせ

## 50%のプレミアム付き おかや生活応援商品券・オカヤペイギフトカードを発行します

エネルギー・食料品価格などの物価高騰に直面する市民生活を支援するため、市内で使えるプレミアム付き(50%)商品券、またはオカヤペイギフトカード(50%)を発行します。

〈下記のいずれかを、現金1万円で購入できます〉

- A 1冊15,000円分(1,000円券×15枚)のプレミアム付き商品券
- B 商工会議所発行のオカヤペイギフトカード15,000円分(電子マネー)

販売期間…10月2日(月)～12月28日(木)

利用期間…10月2日(月)～令和6年1月31日(水)

利用店舗…市内の商品券取扱事業所およびオカヤペイ取扱店  
(岡谷商工会議所の特設ホームページにて近日公開)

対象…岡谷市民(令和5年7月20日現在の住民基本台帳に登録されている人)

購入方法…対象のみなさんに、9月7日ごろから9月末の間に購入引換券を送付しますので、購入引換券と現金、身分証明書を持参して、指定販売所(平日：市内11郵便局、日曜日：イルプラザ1階)で購入してください。詳しくは購入引換券をご覧ください。



詳細は順次  
岡谷商工会議所特設ホームページで  
お知らせします

問合せ●商業観光課(内線1452)



information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## 高齢者安全運転健康診断を実施します

### 「あなたの運転は健康ですか？」

自身の運転技術の癖や注意点を理解し安全運転につなげましょう！自動車学校の車両を使用して、約1時間でコースを走走し、教官のチェック・指導を受けます。

開催月…10月・11月

※具体的な日時は、申込み後、岡谷自動車学校から連絡します。

場所…岡谷自動車学校

料金…1人3,300円(自動車学校へ支払い)

※キャンセルの場合は返金できません。

対象…岡谷市民で令和5年度中に70歳以上となる運転免許保有者(昭和29年4月1日以前に生まれた人)、今後も運転を継続したい人、シルバーマークを掲示する人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

申込み…9月11日(月)午前8時30分から受付開始。市役所1階市民生活課窓口へお越しください。

※必ず運転免許証を持参してください。



問合せ●市民生活課(内線1166)

健康

## 岡谷市民病院 市民公開講座 第2弾 ミニ講座を開催します

今回の市民公開講座は、7月に開催した「骨密度は上がります！骨粗しょう症と骨折治療の最前線」の第2弾として、岡谷市民病院の看護師、管理栄養士、理学療法士が、骨折などの予防に関する日常生活のなかで実践できることをレクチャーします。

ミニ講座のほか、食事の展示やパネル展を実施します。

みなさんに役立つ情報が満載ですので、この機会にぜひご参加ください。

日時…9月3日(日)

午後1時30分～2時15分・2時15分～3時

場所…レイクウォーク岡谷 1階レイクコート

### 内容

- 【生活】 年代別予防のポイントと転倒予防
- 【食事】 骨粗しょう症を防ぐ食事のポイント
- 【運動】 転ばないための体づくり

参加無料

申込み不要

問合せ●岡谷市民病院 庶務課 ☎23-8000

お知らせ

## 勤労会館 「サーキットトレーニング」講座 ～筋トレ&有酸素運動～

複数の筋トレの間に有酸素運動を行い、総合的体力を高めるトレーニングです。筋トレと有酸素運動、両方の効果が得られます。一緒に楽しく燃焼しましょう。



期日…9月14日・21日・28日、10月5日(全4回)

毎回木曜日

時間…午後7時～8時

対象…高校生以上の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締め切り)

講師…フィットネスインストラクター 千葉有希子さん

持ち物…運動ができる服装、上ばき(スニーカーでも可)、ヨガマット、汗ふきタオル、飲み物

受講料…2,000円

申込み…8月28日(月)から勤労会館窓口にて受付。電話での仮受付も行います。9月10日(日)締め切り。

問合せ●勤労会館 ☎23-2201

健康

## 「おいしくたのしく栄養講座」に参加しませんか？

高血圧予防のためには、「減塩」が大切なのはわかっているけれど、実際やるとなるとなかなか難しいもの。

健康推進課栄養士が、高血圧予防のための減塩のコツと、減塩料理のデモンストレーションを交えながらご紹介します。(試食あり)

日時…9月28日(木) 午前10時～正午

場所…保健センター2階 栄養指導室

対象…市内在住の人

定員…20名(先着順・定員になり次第締切)

申込み…9月1日(金)から電話にて受付。21日(木)締め切り。

参加無料



問合せ●健康推進課(内線1181)

## information ー 今月のお知らせ ー

お知らせ

## 高齢者世帯状況調査を実施します



岡谷市では、市内にお住まいの65歳以上の人で「援護を必要とする世帯」の実態を把握し、緊急時に地域や関係機関との連携によって必要な援護が行えるように、「要援護高齢者台帳」の整備を行っています。8月から11月にかけて、お住まいの地区を担当する民生委員が訪問し、聴き取りによる調査を行います。ご理解ご協力をお願いします。



訪問対象…65歳以上の市民  
調査時期…8月から11月の間

## ご注意

- 民生委員は身分証明証を提示します。
- この調査で金融機関や、口座情報などをお聞きすることは絶対にありません。不審なことがあった場合は、介護福祉課、または岡谷警察署までお問い合わせください。

## 調査対象

以下の世帯にあてはまる人は、家族の状況や緊急連絡先をお聞きます。

- (1) 65歳以上の1人暮らしの人
- (2) 75歳以上の人のみで生活する世帯
- (3) 65歳以上の人のみで生活する世帯で、介護認定者、障がい者手帳等の取得者がいる世帯

※64歳以下の方が同居している世帯でも、以下の項目に該当する場合

- (1) 同居する64歳以下の方が介護認定者、障がい者手帳などの取得者である
- (2) 日中、夜間に65歳以上の方が1人になってしまう
- (3) 日中、夜間に65歳以上の介護認定者、障がい者手帳などの取得をしている65歳以上の人のみになってしまう
- (4) 同居者が未成年である

問合せ●介護福祉課(内線1282)

健康

## 年に1度の「国保加入者特定健診」・「後期高齢者健診」を受けましょう

実施期間は11月30日(木)まで 通常約8,000円が「無料」で受診できます

- ▶ 終了間際は予約が集中する傾向がありますので、早めに受診してください。
- ▶ 受診する医療機関には事前に予約が必要です。



## 特定健診+歯科健診(無料)

「国保特定健診」とあわせて「後期高齢者健診」も実施します。また、受診者全員に歯科健診も行います。希望時間を担当課に電話でお申し込みください。

日時…9月30日(土) 午前8時～11時(15分単位)

場所…保健センター 1階 研修室

対象…国保加入の40歳～74歳の人、後期高齢者医療制度に加入の人

申込み…9月1日(金)午前8時30分から電話受付開始。

国保特定健診の人は医療保険課に、後期高齢者健診の人は健康推進課にお申し込みください。

- 定員になり次第締め切ります。
- 後期高齢者健診を希望する人は、9月8日(金)までにお申し込みください。

※今後の休日健診の詳細は、広報おかやなどでお知らせします。

生活習慣病や  
メタボリックシンドロームを  
早期に発見!



問合せ●国保:医療保険課(内線1186) / 後期高齢者:健康推進課(内線1183)

環境

## 9月は「使用済乾電池収集」を行います 埋立ごみの収集日(月1回)に出してください

使用済乾電池の収集は  
9月と3月の年2回です

● 乾電池を出す際は、接点にセロハンテープなどの絶縁テープを貼り、「透明袋」または「使用済乾電池回収袋(黄色)」に入れて、口をしぼり、氏名を記入してから出しましょう。

※モバイルバッテリー、加熱式たばこや、内蔵バッテリーなどを分解した乾電池は、粗大ごみとして専門事業者へ持ち込んでください。

※豆電球など乾電池以外のものを混ぜないでください。

● 乾電池(埋立ごみ)の収集場所がわからない場合は、市ホームページから「家庭ごみ・資源物収集場所マップ」をご覧ください。右記QRコードからも収集場所を確認できます。



こちらから▶

### 乾電池の出し方



埋立ごみの収集場所へ収集する人から見えるように出してください。

透明袋または使用済乾電池回収袋(黄色)に入れ、氏名を記入

ボタン型電池は、全体をセロハンテープなどで包み込み絶縁しましょう。

+極、-極をセロハンテープなどで絶縁しましょう。

問合せ●環境課(内線1447・1448)

健康

## 9月10日～16日は 自殺予防週間です

自殺はその多くがさまざまな悩みが複雑に絡み合い、深刻化した結果による追い込まれた末の死と言われています。周囲の大切な人の命を守るため、元気がなくなった、食事量が減った、よく眠れていない(ふだんより疲れた顔)、ため息が目立つ、口数が減ったなど、いつもと違うようすに気づいたら、「どうしたの?」「よく眠れている?」などと声をかけましょう。寄り添う気持ちや行動が、大切な人の命を支えます。



ストレスや悩みを抱えていませんか?

まずは「こころの体温計」で  
気軽にチェック

岡谷市では、こころの健康状態をパソコンや携帯電話などでかんたんにチェックできる、メンタルヘルスチェック「こころの体温計」を導入しています。ご自身、身近な人のこころのチェックにお役立てください。こころの病気の兆候があれば、早めに相談機関や医療機関に相談しましょう。こちらから▶



問合せ●健康推進課(内線1185)

募集

## 「岡谷市ゼロカーボンシティ」 ロゴマークデザイン募集します

岡谷市および環境市民会議おかやは、『2050年 岡谷市ゼロカーボンシティ宣言』の実現をめざすためのシンボルとなるロゴマークを募集します。

### ●募集内容

- ・1名につき3点まで応募可能
  - ・イメージがわかりやすく伝わるもの
  - ・シンプルでわかりやすいフォントを使用
  - ・ロゴのなかに「ゼロカーボンシティおかや」と「めざせ ゼロカーボン」を明示する。
  - ・応募作品は応募者自身が作成し、未発表のものに限る。
- ※作品は返却しません。

応募期間…9月1日(金)～10月31日(火)

### ●賞品など

- ・最優秀賞…1点(賞状と副賞として3万円分のうなぎの共通利用券)
- ・優秀賞…2点(賞状と副賞として5千円分のオカヤペイ)

※詳しくはホームページを参照、またはお問い合わせください。

こちらから▶



問合せ●環境課(内線1445・1446)



information — 今月のお知らせ —

お知らせ

## ペットはマナーを守って 正しく飼いましょう

ペットは家族の一員です。ペットも人も快適に暮らせるように、愛情と責任を持って、また、周囲に迷惑をかけない飼い方を実践しましょう！

### イヌの飼育は、以下の点に注意しましょう

- 市への登録と年1回の狂犬病予防接種(狂犬病は人命に関わる恐ろしい感染症です)は、飼い始めたら必ず実施しましょう。
- 他人の迷惑にならないよう、つないで飼う、ふんの始末をするなどルールを守って飼いましょう。

### ネコの飼育は、以下の点に注意しましょう

- ネコは繁殖力が強いので、不妊・去勢手術をお勧めします。
- ふん尿被害や不幸なネコを増やさないために、野良猫への安易な餌やりはやめましょう。
- ネコのふん尿はにおいが強く、他人の迷惑になります。また、交通事故、感染症などで亡くさないためにも、飼い猫は室内で飼育しましょう。



問合せ●市民生活課(内線1171)

募集

## 内山霊園聖地の 使用者を募集します

募集区画…13区画

1区画の面積…約4㎡ (2m×2m)

聖地使用料…38万円

聖地管理料…3,150円/年

**応募者の資格**…岡谷市に本籍または住所があり、墓地がなく遺骨を抱え埋葬に困っている人、または墓地を新規購入したい人で、合葬式墓地「嶺風苑」の使用許可を受けていない人。(法人は、市内に主たる住所を有するものに限る)

※岡谷市に本籍だけがある人は、別に管理人を定めてください。

**申込み**…戸籍謄本、住民票、埋火葬許可証の写し、または寺院などの保管証明書をそろえて、市民生活課窓口へ申請してください。

**受付期間**…9月11日(月)～22日(金)

※土・日曜、祝日を除く

問合せ●市民生活課(内線1171)

お知らせ

## 認知症に関する理解を深めてみませんか 9月は世界アルツハイマー月間です



毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」、9月を「アルツハイマー月間」と定め、この日を中心に、認知症への理解を呼びかけています。この機会に、認知症の人やその家族への支援を改めて考えてみませんか。

### 若年性認知症に関する相談

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合は「若年性認知症」とされます。医学的には高齢者の認知症と同じですが、本人や配偶者が現役世代のため、就労や生活費、子どもの教育費などの経済的な問題が生じるとともに、主な介護者になる配偶者にとっては、親の介護と重なり、複数介護になるなどの特徴があります。

#### 若年性認知症コールセンター

長野県の相談窓口 ☎0268-23-7830

受付時間：午後1時～8時 月～金曜日

(祝日、年末年始を除く)

運営主体：

長野県宅老所・グループホーム連絡会

#### 長野県若年性認知症支援コーディネーター

一人ひとりの状況に応じた適切な支援が受けられるよう、必要な制度やサービスなどの紹介、関係機関との連絡調整などを行うコーディネーターです。

問合せ…宅老所 和が家 ☎24-3708

(諏訪圏域担当：伊藤)

### 認知症に関する書籍の 特設コーナーを開設



市岡谷図書館に、認知症に関する書籍の特設コーナーを設けます。岡谷市認知症ケアパスや本を通じて、認知症の病気や対応についての理解を深めましょう。

問合せ●介護福祉課(内線1284) / 岡谷市地域包括支援センター ☎23-2336

# 健康 ひと回メモ

No.551

## 新型コロナウイルス感染症 一般用抗原検査キットについて

新型コロナウイルス感染症は2類相当から5類感染症に移行しました。これについては、今年の「広報おやか」5月号を読んでいただければと思います。

新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したと言っても、新型コロナウイルス感染症の一般用抗原検査キットを購入する人は、以前に比べて少し減りましたが、今もおられます。この検査キットのお話をしたいと思います。

現在、検査方法には「鼻腔拭い液」式と「唾液」式があります。「鼻腔拭い液」式は長い綿棒のようなものを鼻腔の奥に入れて検体を採集しますが、嫌がるお子さんもありますので、その場合は「唾液」式をお勧めします。唾液を同じく長い綿棒のようなもので採集して検査します。「唾液」式の場合は30分前から飲食、喫煙、歯磨き、口腔内洗浄などは控えないければなりません。

一部のネットショップで「コロナ 検査キット」などと検索すると、厚生労働省で承認されていない検査キットである「研究用」が多数表示されますので、誤って購入しないようにご注意ください。承認されているキットは、厚生労働省のホームページに掲載されています。

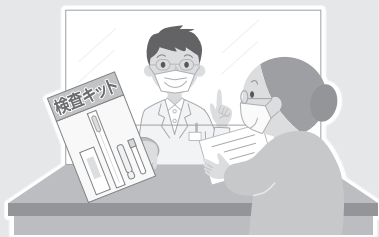
新型コロナウイルスの検査キットは「研究用」ではなく、国が承認した「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」を選びましょう！

一般用検査キットの信用性ですが、平成4年5月10日の東京都医師会で結果が発表されました。

PCR検査との相関解析で全体一致率は89・9%と高く、抗原定性検査は、「迅速・簡便・安価」が利点とされていますが

- 年齢
  - 自覚症状
  - ワクチン接種歴
  - 自覚症状発症日からの経過日数
- などによらず、臨床的に十分高い一致率を得られることが示唆されました。
- なお、検査キットは、薬剤師から使用方法の説明を受けてから購入してください。

(岡谷薬剤師会)



## やまびこ公園 9月・10月の行事予定

▶やまびこ夜景コンサート 第2夜  
「小平真司とミュージカ・エマセネポーの  
♪笑顔咲く音広場♪」(要申込み)  
日時…9月9日(土)  
午後6時開場・6時30分開演  
場所…やまびこ公園レストラン(駐車誘  
導あり)  
出演…クラシックギター 斎藤 明子  
クラリネット 小平 真司  
フルート 山口 直美  
マリンバ 横山 晴子  
チケット…一般:2,500円  
高校生以下:2,000円

▶やまびこ草木染教室(要申込み)  
日時…9月22日(金)  
午前10時~午後2時  
集合場所…やまびこ公園 中央ひろば  
休憩所  
参加費…1,000円(染用ストール代は  
別途1,000円~)  
持ち物…エプロン、厚めのゴム手袋  
※昼食は持参してください。

▶令和5年度やまびこマレットゴルフグラ  
ンドチャンピオン大会・第29回やまび  
こマレットゴルフ大会(要申込み)  
日時…10月5日(木)  
受付:午前8時~8時25分  
受付場所…やまびこ公園 中央ひろば  
参加費…1,000円  
対象…高校生以上の一般男女  
申込み締切…9月18日(月・祝)  
※グランドチャンピオン大会の出場者  
は春風・緑陰・白雲大会の成績上  
位者、一般参加は第29回大会への  
エントリーとなります。

問合せ●やまびこ公園管理事務所 ☎22-6313 / (コンサートのみ)カノラホール ☎24-1300