

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

関節痛の原因や対処法を知ろう！ 変形性関節症について



Hospital
ほんすびた
ルポ 58
Reportage



冬は寒さの影響などにより関節の痛みで悩む人が多い時期です。今回は、7月に岡谷市民病院に着任した整形外科の新津医師に、関節痛や特に多いとされる「変形性関節症」についてお話をうかがいます。

— 岡谷市民病院に着任しての感想は

コンパクトな街に大きな病院があり、地域医療に貢献している病院だと感じました。整形外科の先生方とも情報共有ができ、多職種との連携も取りやすいので、安心して診療に携わることがができます。

— 関節痛について

関節痛は、炎症や外傷によって関節部に痛みが生じる病気で、手指の関節、膝や股関節などに多く見られます。関節痛を引き起こす原因はスポーツ、関節リウマチなどさまざまです

が、特に多いものとして「変形性関節症」が挙げられます。

— 変形性関節症とは

骨と骨の間には軟骨があり、クッションの役割を果たしているのですが、この軟骨がすり減ると、関節痛や関節に水（関節液）が溜まることで関節の可動域が狭まり、さらに症状が進行すると骨が変形してしまうことがあります。主に加齢、体重の増加や過度な運動が原因で、加重がかりやすい膝や股関節に多く見られ、男女問わず発症します。

湿布などで痛みは和らぎますが、軟骨の修復はできないため、関節に痛みや違和感、歩きづらいなどの症状がある場合は、無理をせずに病院で診てもらうことが必要です。

— 治療法について

変形性関節症の初期や症状が軽いものであれば、内服薬（消炎鎮痛剤など）や外用薬（湿布や塗り薬など）で様子を見ますが、痛みが治まらない場合は、関節の動きを円滑にするため、関節に潤滑油の代わりとなるヒアルロン酸を注射する治療や、痛くて歩けないなど生活に支障をきたす場合には、手術（関節を人工関節に取り替える）により治療を行います。

— 日々の生活で気をつけることは

変形性関節症の具体的な予防法は確

立されていませ

んが、食事や運動などの生活習慣を見直すことで、発症のリスクを軽減することが可能です。

食事は、バランスの取れた食事を心がけ、運動は、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を日々の生活に取り入れることが大切です。冬場は特に寒くなりますので、お風呂を長めに浸かるなど、体を温めて血行を良くすることが重要です。関節痛になると体を動かさない人が多いですが、体を動かすことで筋肉がほぐれ、血行も良くなるため、無理のない範囲で行いましょう。

また、体重のコントロールも重要になります。体重が増えれば増えるほど膝や股関節への負荷が大きくなるため、適正体重を維持し、体重が急激に増えた人や肥満気味の人は、減量に努めましょう。

— 市民のみなさんへひとこと

地域医療に少しでも貢献できるように、日々精進してまいりますので、今後ともよろしくお願いたします。

問合せ ● 岡谷市民病院

☎ 23-8000

整形外科 新津 文和 医師

帝京大学医学部卒業後、信州大学医学部附属病院などを経て、令和4年7月に岡谷市民病院に着任。スポーツが得意で、小中高と野球を行い、大学ではアメリカンフットボール部に所属していた。休日は、諏訪湖周辺で散歩、ドライブやラーメン巡りをして過ごしている。



今月号に掲載したイベントなどは、新型コロナウイルス感染拡大防止対策により、変更または中止になることがあります。

1月以降の オミクロン株対応2価ワクチンの接種について

10月より実施してきた「オミクロン株対応2価ワクチン」の接種は、岡谷市民病院での集団接種および接種実施医療機関での接種が、12月をもって終了となりました。

1月以降のワクチン接種については、市民総合体育館の集団接種と、諏訪湖畔病院で行います。集団接種を希望する人はインターネット、または新型コロナウイルスワクチン接種対策室にて予約可能、諏訪湖畔病院での接種を希望する人は、諏訪湖畔病院のホームページから予約可能です。

1月の集団接種実施日…14日(土)、22日(日)

※新型コロナワクチンの接種を受けられる期間は、現時点で令和5年3月末までとなっています。

乳幼児(生後6か月～4歳)接種の初回接種は、1回目接種から3週間の間隔をあけて2回目、2回目接種から8週間の間隔をあけて3回目、合計3回の接種を行います。

3月末までの接種期間内に全3回の接種を完了するためには、1回目の接種日が1月8日(日)に開始となる接種日程が最後の接種機会になります。接種を希望する人は、インターネット予約から申し込みをしてください。対象の人には通知を送付してありますので、詳細については通知をご覧ください。

小児(5歳～11歳)接種を希望する人は、下記までご連絡ください。

※乳幼児、小児が接種するワクチンは、オミクロン株対応ワクチンではありません。

●岡谷市へ転入後、新型コロナワクチンの接種を希望する人は、岡谷市の接種券が必要です。

申請が必要となりますので、必要書類を持参のうえ、ワクチン接種対策室へお越しください。

持ち物…今までの全接種記録が確認できるもの、本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)

問合せ●新型コロナウイルスワクチン接種対策室 ☎0570-007-055

健康

日曜がん検診のお知らせ

本年度最後の「市民がん検診」(35歳以上)です。

まだ受診していない人は、この機会にぜひ受診しましょう!

がんは日本人の死因の第1位で、死亡数は年々増加傾向にあります。しかし、治療法の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。がんは自覚症状がないまま進行していきますので、「気づいたときには手遅れ」ということもあります。定期的に検診を受けることがとても大切です。

日時…2月19日(日) 午前9時～11時30分(予定)

場所…岡谷市保健センター 1階 研修室

対象…令和5年3月までに35歳以上の人

【検診項目】

①大腸がん検診

大腸に潰瘍やポリープ、がんがあると出血することがあります。排出された便に血液の反応があるかどうかを調べ、出血の有無を確かめます。

自己負担金: 520円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

②胃がん検診(エックス線)

バリウム(造影剤)を飲んで、胃をエックス線撮影します。胃がんのほか、潰瘍やポリープなどを発見できます。

自己負担金: 1,260円(70歳以上、生活保護・市民税非課税世帯の人は無料)

③肺がん検診(CT)

CTで肺を輪切りにしたような画像を撮影します。精細な肺全体の画像が得られるため、肺がんのほか肺気腫、心臓や血管の動脈硬化像なども発見できます。

自己負担金: 3,670円(免除対象外)

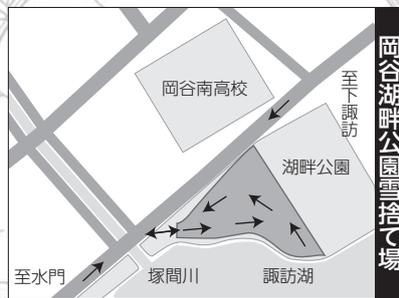
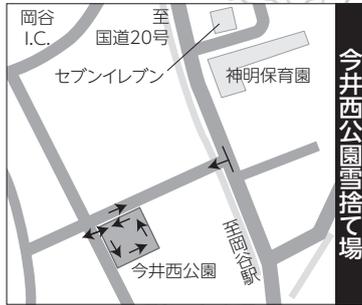
定員…各検診とも30名程度

申込み…1月20日(金)までに電話で希望の時間をご予約ください。定員になり次第締め切ります。

問合せ●健康推進課(内線1183)

除雪路線図・ 雪捨て場のご案内

問合せ●土木課(内線1322)



【凡例】

- 1次路線(最優先路線)
- 2次路線(優先路線)
- 国道・県道
- ⋯⋯⋯ 其他路線
- 雪捨て場

雪捨て場のご案内

今年の雪捨て場は4か所です。

利用時間…午前7時～午後4時30分

※雪捨ては奥からお願いします。また、雪と一緒に土砂やごみを持ち込まないでください。

※使用にあたって市への連絡は不要ですが、大量に雪を持ち込む場合は、土木課へご連絡ください。

※今井西公園の持ち込み車両は、4tダンプトラックまでです。

路線の種類	1次路線(最優先路線)	2次路線(優先路線)
凍結防止剤 散布	積雪量が2cmを超えると予想される場合に実施します。 凍結が予想される場所に実施します。	
除雪	積雪量が15cmを超えると予想される場合に実施します(ただし、今後の予測される状況に応じて、排雪を行う場合があります)。とくに道路の交通を確保する必要があると判断した除雪路線について、車道幅員を確保するために、部分除雪を実施します。	
排雪	積雪量が30cmを超えると予想される場合に実施します。	積雪量が30cmを超えると予想される場合は、必要に応じて実施します。

募集

子どもたちの「もっと学びたい!」を応援します!! 令和5年度 奨学金・学生寮のご案内

奨学金「岡谷市育英資金」

高校、大学(医学部を含む)などへ就学する生徒・学生に対して、選考により奨学金を貸与します。卒業後、岡谷市へ戻ってきた場合には、償還金の一部免除されます。

申込み資格…学校教育法による高校、高専、専修学校、短期大学、大学または医師を養成する大学の学生で次の要件を備えている人

- ①生活の本拠が岡谷市にあり、引き続き1年以上居住していること、または居住していたこと
- ②成績が優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること
- ④独立行政法人日本学生支援機構や、そのほかの団体から別に学資などの貸与を受けていないこと

貸付月額…

- ▽高校、高専、専修学校(高等課程) …30,000円以内
- ▽専修学校(専門課程) …49,000円以内
- ▽短大、大学…52,000円以内
- ▽医学部…20万円以内

入学準備金…

- ▽大学…20万円以内(初回のみ)
- ▽医学部…120万円以内(初回のみ)

貸与条件…無利子、貸与は正規の就学期間内

償還方法…卒業して半年後から月賦などにより償還

募集期限…3月31日(金)

申込み…教育総務課窓口、または郵送にてお申し込みください。

詳しくは▶
こちらから



給付型奨学金「公益信託山田徳郎奨学基金」

県内の高校に進学・在学する生徒に対し、学資金を助成します。高校在学期間中に給付し、卒業後に返済の必要はありません。

申込み資格…

- ①岡谷市に居住し、長野県内の高校に在学する人
- ②学業、人物ともに優秀であること
- ③経済的理由により就学が困難であること

給付方法…年4回(6月・9月・12月・3月)に分けて給付

給付月額…15,000円(最長3年間)

募集人数…若干名

募集期限…3月31日(金)

申込み…教育総務課窓口、または郵送にてお申し込みください。



詳しくは▶
こちらから



学生寮「長善館」入館生募集

応募資格…県内在住者で、東京都内・近郊の4年制・6年制大学へ4月から進学予定の男子学生

所在地…東京都調布市若葉町(京王線仙川駅から徒歩5分)

募集人員…約10名(定員40名)

選考方法…書類審査と面接結果を総合して決定します。

選考面接…①2月4日(土)、②2月5日(日)、③3月4日(土)、④3月5日(日) 毎回午後1時～

※①④はセイコーエプソン企業年金基金会館ゆうむ25(諏訪市)、②は松本商工会議所(松本市)、③は長野県教育会館(長野市)にて行います。

館生負担金…入館金(入館時) …40,000円

館費(朝・夕食代含む月額) …60,000円

個室電気料(個室別メーター制)

※館内Wi-Fi使用料は無料

申込み・問合せ…(公財)諏訪郷友会 諏訪事務局(横内)

☎75-2241



詳しくは▶
こちらから



問合せ●教育総務課(内線1211)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

男女共同参画

「おかや市民のつどい」～これからの地域づくりを考える～



講演会 「自分らしく輝く3つの処方箋」

～みんなが笑顔になる地域づくりに向けて～

講師…中島恵理さん(信州大学経法学部 特任教授)

日時…1月21日(土) 午後1時30分～3時10分(開場:午後1時)

場所…カノラホール 小ホール

主催…岡谷市民のつどい実行委員会・岡谷市

聴講無料

〈講師プロフィール〉

1995年 環境省(当時:環境庁)入省

1999～2001年 英国留学

2002年 結婚を契機に富士見町へ移住。東京と富士見町との2地域居住をはじめ。

2013～2015年 長野県温暖化対策課長

2015～2019年 長野県副知事

2021年 富士見町へ完全移住。現在 信州大学経法学部特任教授

※持続可能な地域づくり、SDGsのまちづくりのため奔走中



同時開催▶

●男女共同参画社会づくりポスターコンクール
入賞作品展

●展示イベント: 女性団体の
活動内容・作品展示

問合せ●地域創生推進課(内線1362)

お知らせ

ひきこもりの理解と
支援のための講演会

最近、よく聞かれるようになった、「ひきこもり」について学ぶ会を開催します。この講演会をきっかけに、今後の支援のヒントを一緒に考えませんか。

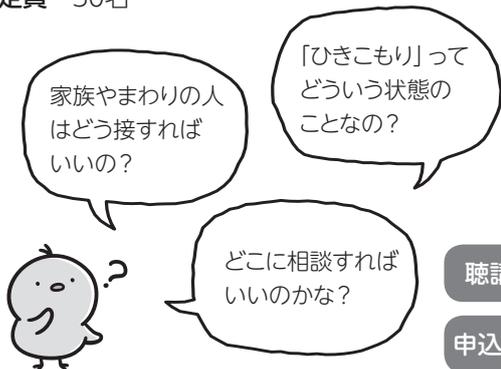
日時…1月28日(土) 午後1時～2時30分

場所…諏訪湖ハイツ 3階 コンベンションホール

対象…ひきこもりに悩んでいる人、家族、福祉関係者
など

講師…長野県精神保健福祉センター 職員

定員…50名



聴講無料

申込み不要

問合せ●社会福祉課(内線1258)

お知らせ

「防災とボランティア週間」
土砂災害に関する講座を開催

近年、台風や局地的な大雨などによる災害が頻発化・激甚化するなか、個人の防災・減災意識の醸成と地域の防災力・減災力の向上が重要視されています。土砂災害が起きたらどうすればよいか…迅速で的確な避難行動につながる講座です。

聴講無料

赤牛先生出前講座「土砂災害・自分の命は自分で守る」

日時…1月14日(土) 午前10時～11時30分

場所…市役所9階 大会議室

講師…NPO法人 長野県砂防ボランティア協会 会員

定員…60名(自主防災組織参加者を含む)

申込み…危機管理室へ電話、または、メールにてお申し込みください。

メールには、氏名、住所、電話番号を明記してください。

メールアドレス kiki@city.okaya.lg.jp 申込み締切: 1月10日(火)



1月17日は「防災とボランティアの日」

1月15日～21日は「防災とボランティア週間」

阪神・淡路大震災を機に、災害時におけるボランティア活動と自主的な防災活動についての認識を深め、災害への備えを充実強化しようと設けられました。

問合せ●危機管理室(内線1592)

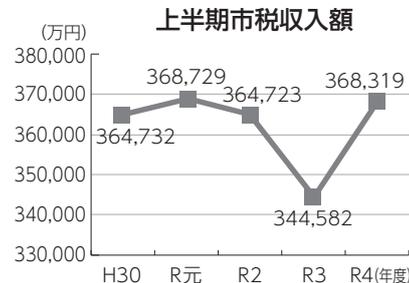
お知らせ

財政事情についてお知らせします

【令和4年度上半期(令和4年9月30日現在)】

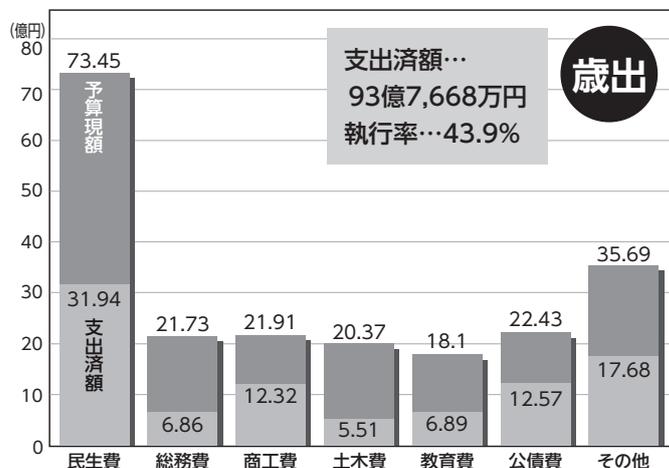
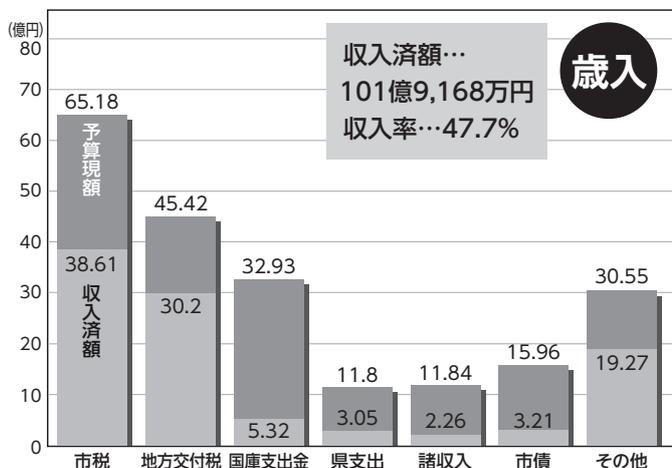
令和4年度の一般会計は、上半期に8回の補正を行い、予算額は213億6,763万円となりました。主な補正予算の内容は、新型コロナウイルス感染症対策としてワクチン接種事業や、おかや生活応援プレミアム付き商品券事業に係る経費を計上したほか、マイナンバーカード普及促進「OkayaPayポイント付与」事業などを計上しています。

上半期の市税収入は、感染症の影響から一定の回復傾向が見られ、前年度に比べ約2億3千万円増の約36億8,319万円となっています。(右図)引き続き、限られた財源を効率的かつ効果的に活用し、将来にわたって持続可能な財政運営を推進しながら、将来都市像「人結び 夢と希望を紡ぐ たくましいまち岡谷」の実現に向けて取り組んでいきます。



※県民税等の振替処理により、執行状況の収入済額とは一致しません。

●一般会計執行状況 予算現額…213億6,763万円



問合せ●財政課(内線1532)

お知らせ

軽自動車をお持ちのみなさんへ

車検時の納税証明書の提示が原則として不要になります

令和5年1月4日から、軽自動車税納付確認システム「軽JNKS(ジェンクス)」が開始され、車検時に軽自動車税(種別割)の納税証明書の提示が原則として不要になります。

軽JNKSは三輪・四輪の軽自動車を対象となるため、二輪の小型自動車(排気量250cc超の二輪車)については従来通りの納税証明書の提示が必要になります。

また、次のような場合には三輪・四輪の軽自動車であっても、従来通りの納税証明書が必要となることがあります。

- 納付後すぐに納税証明書が必要な場合
- 中古車の購入直後の場合
- ほかの市区町村へ引っ越した直後の場合
- 対象車両に過去の未納がある場合

※口座振替やスマホ決済で納税した人へは、これまで納税証明書を送付していましたが、令和5年度からは二輪の小型自動車のみ納税証明書を送付します。

軽自動車の車検は、**軽JNKS**で変わる!

令和5年1月から、**軽自動車税納付確認システム(軽JNKS)**で、**継続検査窓口**での**納税証明書の提示が不要**になります!

国土交通省・総務省・軽自動車検査協会・地方税共同機構

詳しくはこちらから



問合せ●税務課(内線1127)

information — 今月のお知らせ —

お知らせ

年金相談・お手続きの際は 予約相談をご利用ください

岡谷年金事務所では、市役所で受けられない年金相談や年金請求手続について、「事前予約」を行っています。

【予約相談のメリット】

- ご都合にあわせて、スムーズに相談できます。
- 相談内容に適したスタッフが事前に準備のうえ、丁寧に対応します。

【予約相談の実施時間】

平日：午前8時30分～午後5時15分
 週初めの開所日：午前8時30分～午後7時
 週末相談(第2土曜日)：午前9時30分～午後4時
 ※予約可能時間は終了時間の30分前までです。

- 予約方法**…全国共通の予約専用受付電話「0571-05-4890」か、岡谷年金事務所「23-3661」にお申し込みください。
 ※希望日の1か月前から前日まで受付しています。
 ※申し込みの際は、基礎年金番号のわかるもの(年金手帳や年金証書、基礎年金番号通知書など)をご用意ください。
 ● その他、不明な点はお問い合わせください。
 電話受付：平日の午前8時30分～午後5時15分

問合せ●岡谷年金事務所 ☎23-3661

お知らせ

『地球温暖化防止啓発パネル』を貸し出します

市では、地球温暖化に対する意識を高めて具体的な行動につなげてもらおうと、地球温暖化の現状や、いま必要な対策などを紹介したパネルを作成しました。貸し出しは無料で、わかりやすい内容となっていますので、学校・企業・イベントなどに、ぜひご利用ください。

内容…『地球温暖化とは』・『地球温暖化が引き起こす影響』・『長野県の現状』・『家庭でできる省エネ』・『省エネ家電への買い替え』(5種類)

- それぞれが独立した内容となっていますので、1枚単位での貸し出しも可能です。

サイズ・形状…A1縦(594×841mm) タペストリー型(布製)
 ※パネルをかけるスタンドも貸し出します。

貸出期間…3週間以内

- ※長期貸し出しを希望する場合はご相談ください。

申込み…申請書に必要事項を記入のうえ、環境課までFAX、またはご持参ください。(FAX 22-7281)
 ※申請書は市ホームページからダウンロード、または環境課窓口にてお渡しています。

問合せ●環境課(内線1445・1446)

募集

岡谷市内山霊園 新合葬式墓地 『嶺風苑南棟』使用者募集

申込み資格…①現に焼骨を所持している人または将来自己の焼骨を埋蔵しようとする人、②岡谷市に本籍が住所のある人、③現に内山霊園聖地の使用許可を受けていない人、④現に内山霊園聖地の使用許可を受けているが、聖地の返還を予定している人。(現在の住所や本籍が市外にあっても資格を有します。)

募集内容・使用料 ※毎年の管理料はかかりません。

区分	募集数	使用料(1体につき)
個別埋蔵場所	60体	15万円
共同埋蔵場所	150体	5万円

申込み…受付期間内に申請書に必要事項を記入し、市役所1階の市民生活課に申し込んでください。

受付期間…1月10日(火)～24日(火)の午前8時30分～午後5時15分(土・日を除く)

※応募多数の場合は、抽選会を2月5日(日)に行います。

- 詳しくは市民生活課にお問い合わせください。市ホームページや広報12月号でもご案内しています。



▲こちらから

問合せ●市民生活課(内線1166・1171)

お知らせ

政治家の寄附は禁止、有権者が求めることも禁止されています！

今年は、統一地方選挙(長野県議会議員選挙、岡谷市議会議員選挙)、岡谷市長選挙が予定されています。

わたしたちの意思を正しく政治に反映させるためには、明るい選挙の推進が重要です。

明るい選挙をめざし「三ない運動(贈らない、求めない、受け取らない)」を徹底しましょう！

次のようなものは、政治家の寄付禁止の対象となります。また、有権者が求めることも禁止されています。

- 町内会の集会・旅行などの催し物への寸志・飲食物の差し入れ
- 地域の運動会・スポーツ大会への飲食物の差し入れ
- お祭りへの寄附・差し入れ
- お歳暮・お年賀
- 入学祝・卒業祝、落成式・開店祝などの花輪
- 病気見舞い
- 葬儀の花輪・供花など

問合せ●選挙管理委員会事務局(内線1246)

健康ひと回メロ

No.543

運動の効用

新型コロナウイルス

の流行によって運動不足の人が増えているようです。

流行初期にはステ

イホームと繰り返し返されたため、畑仕事にも行かないでおうちにおばあちゃんがいきました。畑に行っても大丈夫だという「あんな！ステイホームの意味を知つるかね？」と言われました。

運動してないと筋肉がやせて細くて、腱も骨も細くなります。関節も固くなって動きが悪くなります。ここまでは当たり前のことですが、そのほかにもさまざまな運動の効用があります。

その1 熱の産生

寒い季節となりましたが、体のなかで作られる熱の約80%は筋肉が産生しています。筋肉を増やすと寒さに強くなります。

その2 自律神経系の調整

運動によって自律神経が整えられます。交感神経系と副交感神経系をメリハリよく活動させることにより、自律神経失調症の改善に効果があります。

その3 抑うつ状態の予防と治療

気分が落ち込んだときに、体を動かすことで元気になったことがあるかと思えます。うつ病と診断されて抗うつ剤を用いている人

も、定期的な運動によって薬が不要になることがあります。とくに屋外での運動が効果的です。

その4 動脈硬化の予防

運動不足は動脈硬化の進行を早くします。循環器疾患のリスクは高血圧に次ぐもので、運動不足のほうに喫煙、高コレステロール、塩分の高摂取、肥満よりも、脳卒中・心筋梗塞のリスクは大きいのです。コレステロールを下げる薬を飲んでから運動しない方がいいわけではありません。

その5 がんの予防

身体活動量が多い人のほうがさまざまながんになるリスクが低くなるのが知られています。とくに休日にはスポーツをする人や、高齢者ではリスクの低下の効果がより高いです。また、前立腺がんにおいては予防効果だけではなく、がんができてしまつてからも、運動によりがんの進行を遅らせる効果があることがわかっています。

その6 認知症の予防

運動は高血圧、糖尿病、脂質異常などの認知症のリスクを高くする疾患の改善にも役立つのですが、運動が直接認知症の予防に役立つという報告も出てきました。運動により脳の血流が増加することから脳血管性認知症の予防に役立つという研究や、アル

ツハイマー型認知症において萎縮する海馬の機能を高めるという研究もあります。

また最近、リハビリテーションの分野でデュアルタスクトレーニングが重視されています。デュアルタスクとは簡単にいうと、頭を使いながら体を動かすトレーニングです。リハビリ施設では床の模様決められた色の上だけ歩くとか、パズルをしながら自転車こぎをするなどが行われています。

多くの人がウォーキングに励んでいらつしゃいますが、歌を口ずさみながら歩いたり、すれ違う車のナンバーの足し算をして歩くと認知機能にも効果があります。野鳥や野草を眺めながら歩くだけでもいいと思います。

頭を使うことも運動をすることも、ちよつとだけ難しいことをすることが多いです。たまに間違えてしまうことをするか、少し汗ばんで息が弾むことをしましょう。ちよつとだけです、無理は禁物です。

最後に、「スキーでいちばん大切なことは笑いながら滑ることです」これは、わたしがむかしスキー学校の先生に言われた言葉です。運動も笑いながらできれば最高です。

(岡谷市医師会)

令和5年度 岡谷市の発行物などへの有料広告を募集します

募集

●掲載できない広告…法令や公序良俗に反するもの。政治、選挙、宗教、風俗に関連するもの。社会的主義主張、美観風致を害するものなど。

「家庭ごみ収集カレンダー」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー片面刷
 広告枠…カレンダー下部の6枠

(1枠:縦43mm×横62mm)のうち1枠

掲載料…1枠50,000円

掲載期間…令和5年4月1日～令和6年3月31日

応募方法…市ホームページに掲載の「岡谷市印刷物等に関する広告掲載申込書(様式第1号)」を環境課に提出してください。

※応募多数の場合は選考

募集期間…1月4日(水)～18日(水)



▲こちらから

問合せ●環境課(内線1447・1448)

「保健事業日程表」広告募集

仕様…全戸配布・年1回発行・フルカラー
 広告枠…5枠(1枠:縦40mm×横80mm)

掲載料…1枠30,000円

掲載期間…令和5年4月1日～令和6年3月31日

応募方法…健康推進課に募集要項と申請書があります。お問い合わせください。

募集期間…12月23日(金)～1月31日(火)

問合せ●健康推進課(内線1181)