



みんなには おかや

財団法人 岡谷市国際交流協会(OIEA)
 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
 2011年1月15日発行 冬号

このニューズレターは財団法人岡谷市国際交流協会が外国籍市民の皆様へ日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。

～インフルエンザ～

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染で起こる病気です。広い意味では風邪の一種ですが、いわゆる「かぜ症候群」とは感染経路や症状などが異なるので、かぜとは区別されます。かぜよりも感染力が強く、症状が重いので、抵抗力の弱い赤ちゃんやお年寄りがかかると重症化したり合併症をおこすこともあります。インフルエンザウイルスは温度・湿度ともに低い環境を好むので、秋の終わりごろから春先にかけて流行します。流行のピークは最も寒く乾燥した時期であり1～2月ごろです。インフルエンザを予防するためにはインフルエンザワクチンの接種が最も効果的であります。

症状・・・インフルエンザにかかると大人でも38～39度の高熱が出ます。赤ちゃんの場合にはさらに高く40度以上の熱が出ることも珍しくありません。一般にインフルエンザは急な発熱から始まることが多いですが、赤ちゃんの場合は、まず下痢や嘔吐などの胃腸症状が現れてから熱が上がっていくケースも見られます。このため、はじめのうちは普通のかぜと区別がつかないこともあります。

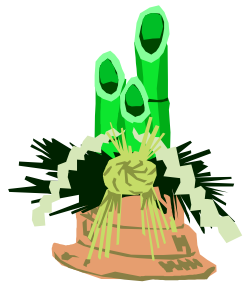
高熱は3～4日ほど続き、その後下がりますが、1～2日ほどして再び高くなることも珍しくありません。熱が高くなる、と加えて「頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感」などの全身症状が現れます。大体の症状が治るまでに1週間ぐらいかかり、完治するまでに10日ほどかかります。

予防法・・・インフルエンザは予防できる病気です。家族間で移りやすいので、家族全員で白ごころから健康や住まいの環境に注意することが大切です。疲れて体力が落ちるとウイルスに感染しやすくなるので、バランスの取れた食事、十分な睡眠を心がけ、疲れをためないようにしましょう。インフルエンザ流行期にはなるべく人ごみを避けるようにし、帰宅したら、うがい・手洗いを徹底しましょう。インフルエンザウイルスは乾燥と低い温度で活発に活動します。特に乾燥はのどの粘膜の活動を低下させるので、湿度は60%前後になるように、気をつけましょう。のどの乾燥を防ぐために、外出時にマスクをすることはいいことです。冬場は部屋を閉め切っていることが多いためウイルスが部屋中に充満してしまいます。換気を心がけましょう。



日本の風物詩 ～知って楽しい日本の文化～

お正月の由来



正月はもともと家に歳神様を迎えて祝う行事で、日本の最も古くから存在するものだと言われています。鏡餅を（生命力をもたらすとされています）を飾ったり、門松を立てたり、しめ飾り（正面玄関の軒下につるす）をしめ飾り、これらを飾るのは、すべて歳神様を心から歓迎するためのものです。祝う期間はふつう最初の一月一日（元旦）から三日間または一週間で、日本人にはもともと大事な期間です。正月を迎えるにあたっては、大掃除をした後、しめ飾り、鏡餅の準備をします。

こたつ（炬燵）

こたつは、日本の「畳に座る生活」にマッチした暖房器具です。既製のテーブルを布団で覆い、中に火のついた炭が入っている陶器を入れておきます。すると内部が温まるので、腰まで布団で覆って座ると体が温まります。現在では、炭ではなく、テーブルの裏についている電気ヒーターで温めます。



西洋の電炉のように、日本では冬に、このこたつを囲んで、家族がくつろぎます。座ったままの体勢が続くので机上にみかんなどを用意していることが多いでしょう。また、夏にはこたつ布団をはずして、テーブル（ちゃぶ台）代わりに使い、通年利用されることが多いです。

成人の日

一月の第2月曜日は成人の日です。国民の祝日の一つで、法律では「おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます」ことを趣旨に、1948年に制定されました。この日、全国の市町村では、20歳になった人々を祝福して、成人式を催します。女性の多くは、華やかな振袖姿でこの式に出席します。日本では、20歳になると成人を認められます。20歳とは選挙権、市民権を与えられる大切な節目なのです。飲酒や喫煙も20歳から許されます。



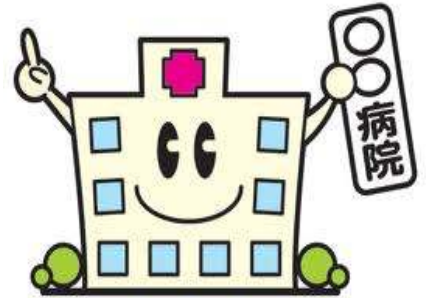
びょう いん あん ない 病 院 案 内

日本の病院や、医院などの医療機関では、予約制の所と、

当日に受付をした順番で診察するところがあります。

受付時間、診療時間は、病院によって異なりますので、事前に確認してから行きましょう。もちろん24時間緊急医療サービスや、夜間小児科センターもあります。

また、病院に行くときは保険証が必要です。保険証がない場合、全額自己負担となってしまいますので注意しましょう。



す わ ち い き お も びょういん ＜諏訪地域の主な病院＞

| びょう いん めい 病 院 名 | しんりょうじかん / きゆうしん び 診 療 時 間 / 休 診 日 | じゆうしよ / でんわ 住 所 / 電 話 |
|----------------------------|---|--|
| おかやしりつびょういん 岡谷市立病院 | 月一金 8:30~17:15 第1. 3土 8:30~12:30 第2. 4土、日、祝 | おかやしほんまち 岡谷市本町4-11-33 0266-23-8000 |
| ゆうあいびょういん 祐愛病院 | 月一土 8:30~12:30 月一金 16:00~18:00 土午後、日、祝 | おかやしなんぐう 岡谷市南宮2-2-34 0266-23-0222 |
| す わ こ は ん びょういん 諏訪湖畔病院 | 月一土 8:30~17:00 (受付: 8:00~11:00) 日、祝 | おかやしおさちこはぎ 岡谷市長地小萩1-11-30 0266-27-5500 |
| す わ きょうりつびょういん 諏訪共立病院 | 月一土 8:30~12:00 月一金 15:30~18:30 土午後、日、祝 | しもすわまちやぎまち 下諏訪町矢木町214 0266-28-2012 |
| す わ せきじゅうじびょういん 諏訪赤十字病院 | 月一金 8:30~17:00 土、日、祝 | すわしこがんどお 諏訪市湖岸通り5-11-50 0266-52-6111 |
| す わ ちゅうおうびょういん 諏訪中央病院 | 月一土 8:30~17:15 第2. 4土、日、祝、年末年始 | ちのしたまがわ 茅野市玉川4300 0266-72-1000 |

この他にも個人病院や、医院がたくさんありますので、ご近所や友人の方にお尋ねください。

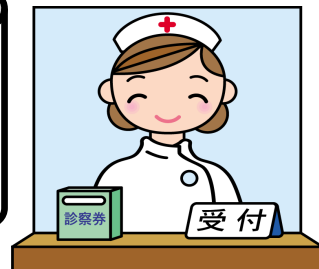
なお、診療科名は下記を参考に自分の希望する科があるかどうか、事前に調べましょう。

しんりょうかめい 診 療 科 名

- ①内科 ②神経内科 ③精神神経科 ④脳神経外科 ⑤外科
⑥整形外科 ⑦リウマチ科 ⑧小児科 ⑨皮膚科 ⑩アレルギー科
⑪泌尿器科 ⑫産婦人科 ⑬眼科 ⑭耳鼻科 ⑮リハビリテーション科
⑯歯科 ⑰放射線科 ⑱麻酔科 ⑲人工透析



おかやしりつびょういん 岡谷市立病院のご案内



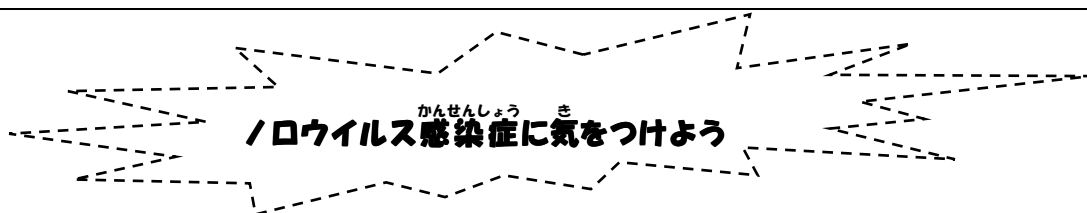
| 診療科目 | 受付時間 | 診療 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|--------------------|-------------------|--------|-----|-----|------|-----|------|-----|
| 外科 小児外科 | ～11:00 | 午前/午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 整形外科 | ～10:30 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| リウマチ科 | ～10:30 | 午前 | — | — | — | — | — | ○ |
| 総合診療科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 内科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 消化器内科 肝臓内科 | ～11:00 | 午前/午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 神経内科 | ～11:00 | 午前/午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 循環器内科 | ～11:00 | 午前/午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 呼吸器内科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| | | 午後 | ○ | ○ | ○ | ○ | — | |
| 糖尿病 内分泌 代謝内科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| | | 午後 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 禁煙外来 | 13:30～ 14:30まで | | — | — | ○ | — | — | — |
| 小児科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| | 予約のみ | 午後 | ○ | ○ | — | — | ○ | — |
| 産婦人科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | 手術 | ○ | — |
| | 予約のみ | 午後 | ○ | ○ | ○ | | ○ | — |
| 皮膚科 | ～11:00 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 予約のみ | 午後 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — |
| アレルギー科 | ～11:00 | 午前 | ○ | — | ○ | ○ | ○ | — |
| 泌尿器科 | ～10:30 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| | 予約のみ | 午後 | — | ○ | ○ | ○ | ○ | — |
| 耳鼻咽喉科 | ～10:30 | 午前 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | | 午後 | ○ | 手術 | 手術 | ○ | ○ | — |
| 眼科 | ～11:00 | 午前 | ○ | — | ○ | — | ○ | — |
| | | 午後 | — | — | 予約のみ | — | 予約のみ | — |
| 心療内科 | ～10:00 | 午前 | ○ | — | — | — | — | — |
| 精神神経科 | ～11:00 | 午前 | — | — | — | — | ○ | — |
| 人間ドッグ | | 10:30～ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — |



しょうじょう つた かの 症状の伝え方



| ぜんしん 全身 | あたま 頭 | め 目 | みみ 耳 |
|--|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ねつ 熱がある。 さむけ、ふるえがある。 ねむ 眠れない。 からだ 体がだるい。 | <ul style="list-style-type: none"> ずつう 頭痛がする。 あたま おも 頭が重い。 めまいがする。 | <ul style="list-style-type: none"> め 目がかすむ。 もの にじゅう みえ 物が二重に見える。 め じゅうけつ 目が充血している。 | <ul style="list-style-type: none"> みみ いた 耳が痛い。 みみ な 耳鳴りがする。 みみ 耳がよく聞こえない。 |
| はな 鼻 | くち 口・のど | むね 胸 | おなか |
| <ul style="list-style-type: none"> はなち で 鼻血が出る。 はなみず で 鼻水が出る。 くしゃみが出る。 はな 鼻がつまる。 | <ul style="list-style-type: none"> くち なか 口の中がかわく。 は いた 歯が痛い。 のどが痛い。 こえ がよく出ない。 の 飲み込みにくい。 | <ul style="list-style-type: none"> むね いた 胸が痛い。 しんぞう いた 心臓が痛い。 いき くる 息が苦しい。 どうき 動悸がする。 | <ul style="list-style-type: none"> い ちょう 胃（腸）が痛い。 しょくよく 食欲がない。 は け 吐き気がする。 べんつう 便通がよくない。 べん ちま 便に血が混ざる。 |
| て あし 手・足 | せいしん 精神 | ふじん 婦人 | こども |
| <ul style="list-style-type: none"> て あし 手・足がまひする。 て あし ふる 手・足が震える。 て あし がむくむ。 けいれん お 痙攣を起こす。 | <ul style="list-style-type: none"> ねむ 眠れない。 いつも憂鬱だ。 すぐに疲れる。 | <ul style="list-style-type: none"> にんしん 妊娠している。 つわりがある。 せいり こ 生理が来ない。 せいりつう おも 生理痛が重い。 | <ul style="list-style-type: none"> ひきつけを起こす。 おち の お乳を飲まない。 しっしん がひどい。 |



ノロウイルス感染症に気をつけよう

ノロウイルスとロタウイルスはともに下痢、嘔吐を主徴とする胃腸炎をおこします。秋から年末にかけてはノロウイルスが、1月から4月にかけてはロタウイルスが主に流行します。

ノロウイルスは、カキ等の二枚貝の生食による食中毒がよく知られていますが、わずかなウイルスが口の中に入っただけでも感染する為、ヒトからヒトへの感染力も非常に強いウイルスです。

乳児期から成人まで幅広く感染します。嘔気、嘔吐、下痢が主な症状で、一般に症状は軽症です。ただし、老人や免疫力の低下した乳児では重症化して死亡することもあります。

