

消費生活メモ

百貨店を名乗る不審な電話に気をつけて!

数日前、デパートの社員を名乗る人から電話があり、「あなたのクレジットカードで8万円のバッグを買いに来ていた人がいる。身に覚えがなければ販売を中止するので、銀行の業界団体へ電話するよう」と言われた。教えられた番号に電話をかけると、「キャッ

シユカードの暗証番号を変えないといけない。いちばん良いのは今の暗証番号を逆の順番にすること」と言われ、いつの間にか暗証番号を教えてしまっていた。念のためデパートへ確認の電話をしたところ、だまされたことがわかった。(80歳代女性)

▼百貨店が直接顧客に対し「店頭であなたのカードが別の人の利用されている」などと電話をすることはありません。このような電話があったらすぐに切りましょう。心配な場合は、百貨店に直接確認してください。また、銀行の業界団体などの金融関係者が、電話で暗証番号を聞くこともありません。絶対に暗証番号を教えないようにしましょう。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111(内線329)
※8:30~12:00、13:00~17:15

Dr.市來の健康よもやま話

不整脈について ②

心臓の期外収縮の検査において、自覚症状が強い場合などは、上室性期外収縮がきっかけとなって脈がバラバラになってしまう発作性心房細動がないかを「24時間心電図(ホルター博士が開発したため、『ホルター心電図』とも呼ばれます)」で評価することもあります。この24時間心電図は入院の必要はなく、外来で弁当箱より小さいくらいの機器を装着して、翌日にまた外来で機器を外すだけでできる検査です。しかし、機種によっては機器を装着している間は、風呂に入ることが出来ないことが難点と言えます。さらに、甲状腺ホルモンが出すぎている状態(甲状腺機能亢進症)が、期外収縮や発作性心房細動の原因となっている場合もありますので、特に発作性心房細動が見つかった場合には追加で血液検査を行う場合もよくあります。この期外収縮は、大学生に24時間心電図をつけてみると、症状の有無に係わらず平均的に1日50~100発ぐらい認められたという報告もあります。原因となる心疾患がなければ、基本的に治療は不要です。原因となる心疾患があれば、その治療が必要となりますし、期外収縮に伴う症状が非常に強い場合は、抗不整脈薬等での治療を行うこともあります。

このような24時間心電図(ホルター心電図)や心エコー検査は、枕崎市立病院をはじめ、主に循環器内科の先生がいる病院で行うことができます。健診で期外収縮を指摘され、精密検査を勧められた、あるいは脈がとぶ感じが度々あって気になるという方は、1度このような検査を受けてみてはいかがでしょうか。

さて、先月号でお話したお気に入りの自作CDですが、やはり大事なところで音がとんでしまうのが落ち着かず、最近は聴く回数が減り少なくなりました。現在は、お気に入りのクラシック音楽のCDを聴きながら通勤していて、夜の帰り道は川辺峠からの鹿児島市の夜景を横目に見ながら癒されています。1日の疲れを感じつつ、また明日も頑張ろうと。ただ、クラシック音楽は最初の部分は音が小さく、音量を上げて聴いているのですが、途中から盛り上がってきて音がもの凄く大きくなります。癒されているところに突然「ドドーン!」となってしまつと期外収縮が出てしまひそうです。

次回からは、糖尿病についてのお話です。

健康寿命を延ばそう

「健康寿命」とは、介護などが必要とせず健康でいられる期間のことです。

厚生労働省の発表(平成25年)によると、日本人の健康寿命は、男性が71・19歳、女性が74・21歳となっています。平均寿命との差は、それぞれ9・2年、12・4年もあります。単に長寿であるだけでなく、「いかに健康で過ごすことのできる期間を長く保つか」がとても大切といえます。

生活不活発病を防ぐ

「生活不活発病」とは、生活活動が不活発になることによつて、さまざまな心身の不調が現れることです。生活不活発病の原因として、ケガや病気等による過度の安静からくるものもありますが、普段の生活での活動量が少ない状態のまま10年も経てば、杖がなければ歩けなくなることも。そうすると、「歩行に不安を抱えるので外出しなくなる」、「ますます歩行は不安定になる」、「といったように悪循環に陥ってしまいます。

また、「転ぶと危ないから」というような家族などの心遣いで、じっとして過ごすことを勧めると、活動量はさらに減少します。特に体に問題を抱えていない人にとつて過度な安静は、本来持っていた力を失うことになりかねません。



地域包括ケア推進課
地域包括支援センター
TEL72-1111(内線463)

なるほど!
地域包括ケア

Vol.4
住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

能が低下しないようにすることも重要となってきます。

生活不活発病を防ぐ

「生活不活発病」とは、生活活動が不活発になることによつて、さまざまな心身の不調が現れることです。生活不活発病の原因として、ケガや病気等による過度の安静からくるものもありますが、普段の生活での活動量が少ない状態のまま10年も経てば、杖がなければ歩けなくなることも。そうすると、「歩行に不安を抱えるので外出しなくなる」、「ますます歩行は不安定になる」、「といったように悪循環に陥ってしまいます。

また、「転ぶと危ないから」というような家族などの心遣いで、じっとして過ごすことを勧めると、活動量はさらに減少します。特に体に問題を抱えていない人にとつて過度な安静は、本来持っていた力を失うことになりかねません。

なることはありませんか。また、このようなことが気になつていても「年をとつたから仕方ない」とあきらめていませんか。老化のサインに早い段階で気づき、「介護」が必要な状態としないよう、「予防」策を早期に立てることによつて、日々の生活に必要な健康・身体機能を維持していくことができます。

老化のサインが出ていのに「介護予防なんて面倒くさい」、「病気になるから病院に行けばいい」というような考えのままでは、自らの身体にはね返ってくることも十分考えられます。そうならないためにも、若いうちから自らの健康と身体のために「介護予防」に関心をもち、心が大切ですよ。

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00
※入館は16:30まで

休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日

問 TEL72-9998

RYOKOピアノソロコンサート

本市出身で、パリ在住の塗木良子さんのピアノソロコンサートを開催します。

- 日時 11月13日(日) 午後3時~(開場=午後2時30分)
- 場所 南溟館(第2展示場)
- 観覧料 一般2,000円(当日券2,500円)、高校生以下1,000円(当日券1,500円)
- チケット販売 南溟館

「史跡めぐり」参加者募集

- 日時 11月20日(日) 午前9

時~正午 ※雨天中止

- 集合場所 市役所前駐車場(午前8時45分集合)
- 定員 20名(市のマイクロバスを利用)
- 参加料 無料
- 講師 市文化財保護審議会委員
- 申込期限 11月18日(金) 午後5時まで

南薩地区秀作展 ~第71回南日本美術展から

鹿児島市で開催される第71回南日本美術展の作品の中から南薩地区(川辺、指宿地区)関係作

家の作品を展示する「南薩地区秀作展」を開催します。初日には「作品鑑賞トーク」を行います。

- 会期 12月4日(日)~18日(日) ※作品鑑賞トーク 午前10時30分~
- 会場 南溟館(第1展示場)
- 観覧料 無料

第1回「枕崎国際芸術賞展」入場券の抽選について

「枕崎市の特産品」が当たる入場券の抽選が行われました。当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

新刊紹介

- 一般書
 - 刑罰0号 西條 奈加(著)
 - ライザップ 結果にコミットできるのか 上阪 徹(著)
 - 川柳 ハゲ川柳 竹浪 正道(絵) ツル多はげます会(著)
- 児童書
 - キラキラ!星占いだいじてん 一番かわいい!! マーク・矢崎治信(監修)
 - 世界初の宇宙ヨット「イカロス」 山下 美樹(文)・森 治(監修)
 - そんなときどうする? セシル・ジョスリン(文)・モリス・センタック(監)・こみやう(訳)

イベント

ふれあい図書館まつり「読書講演会」

日時 11月13日(日) 午後2時~(受付=午後1時30分~)

場所 サン・フレッシュ枕崎

演題 絵本から見えてくる子育ての原点

講師 大脇治樹氏(NPO法人子育てふれあいグループ自然花理事長)

申込み 市立図書館 TEL72-9254

読んで!よんで!あきひろさん

日時 11月20日(日) 午後2時~4時

場所 市立図書館2階

講師 ブックドクターあきひろ氏

申込み 市立図書館 TEL72-9254

図書館 だより No.295

市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 11月11日~12月9日

日	月	火	水	木	金	土
				11	12	
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	

休館日 ☆ イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)