

我孫子市消費者の会

# お知らせ

2012年8月15日 第38期 No. 5-434号

事務局 〒270-1143 我孫子市天王台3-7-1-201 和田三千代方 TEL 04-7183-1434

## 高齢社会への対応を探る会

別紙チラシのように、今年のイベントが決まりました。7月の定例勉強会で「もう病院で死ねない」というビデオを見ました。現在既に、長い間入院していることは出来なくなっています。国の財政や医療保険が逼迫してきているからです。10年後、15年後の社会を考えると、今から対策をしっかりと立てないととても安心できません。

今回は、国の補助事業としてシステムを作っている柏市豊四季台団地の現状を聞き、我孫子はどうかを皆さんと共に考えましょう。お誘いあわせご参加ください。

10月6日(土) 13:00~16:00 (開場 12:30)  
けやきプラザ ふれあいホール

## 健康食品と薬

3年前、我孫子の県民提案事業でお話いただいた弁護士の方の神山美智子さんが、サプリメントや健康食品は、本質的には効くものではない、と言われました。医薬品は国の許可を得るために、それなりの実験をしているが、サプリメントや健康食品は有効性についてチェックされたものではないと。

皆さんは、これらのものを飲んでいらっしゃるでしょうか？毎日の新聞、テレビはコマーシャルがいっぱいです。高齢になるとどこかが具合悪くなりますから、つい手を出す人が多いと思います。マスコミも貴重な収入源ですから、厳しいことは書けません。

国の制度として、「特定保健用食品」と「栄養機能食品」がありますが、これらを除けば有効性や安全性の基準もないことを知っておくべきです。

今回、内閣府の消費者委員会で利用者1万人を調べたところ、薬と併用したり、複数のサプリメントと一緒に飲んでいる人が多くいることが分かり、警告が発せられました。

健康食品の成分によっては、薬の効果を弱めたり、副作用を起こしたりするものがあります。薬と併用するならば、医師や薬剤師に相談する必要があります。また、複数の健康食品を飲まない方が安全です。

## 9月定例会

9月の定例会は日程、場所もいつもと違います。お間違いなく。

9月10日(月) 13:30~16:30

我孫子南近隣センター 8F 第1会議室  
定例勉強会として

「広島の被爆患者6,000人に関わった  
肥田舜太郎医師のお話から」

## 10月定例会予告

10月1日(月) 13:30~16:30

我孫子南近隣センター 8F 和室

## 家電のアンペアについて

先月号で契約アンペアを下げませんか、と書きました。早速カスタマーセンターに電話したという方が何人かいらっしゃいます。込んでいて1ヶ月くらいかかるそうですが。

その時、同時に使う家電で、ブレーカーが落ちないように気をつけてと書きました。40アンペアを30アンペアに下げてもほとんど影響はないでしょうが、7月26日付けの朝日新聞に、家電のアンペアを測った記事がありました。もちろん機種によって違いはありますが、一覧表にしますので、参考にしてみてください。

エアコン	10A
電子レンジ	10A
冷蔵庫(320リットル)	0.8~2A
液晶テレビ(42型)	2.6A
洗濯機	1.8~4A
トースター	10A
炊飯器	13A
ドライヤー	10A
掃除機	強 10A 弱 5A
たこ焼き器	8A
蛍光灯(大型1灯)	0.5A
扇風機	強 0.7A 弱 0.3A

これは単身の男性が5アンペアの生活をしてみた報告記事でした。炊飯器が13Aというのは結構使うものだと知りました。会員で、前から文化鍋を使ってガスで炊いている方がいますが、その方がおいしいようです。

決して無理をお勧めしているわけではありません。今まで当たり前に思っていた生活の基本のことを知って、賢く節電に協力しましょう。

## ホールボディカウンター

福島県南相馬市で活躍している坪倉正治医師が、ホールボディカウンターで内部被曝量を測った70代の男性から、20,000bq/body、妻から10,000bq/body 検出されたというニュースがあります。「気をつけろという話は聞いたが大丈夫だと思って、原木しいたけ、山菜、干し柿(自分で作ったもの)自家製の野菜、米を普段どおり食べていた」とのこと。県民でも気をつけて食事をしている家庭はほとんど検出されていないそうです。

それだけ土地を汚染してしまっているということに、事故の恐ろしさを思いました。

我孫子でも、家庭菜園、市民農園の作物も一度検査されることをお勧めします。商工観光課で受け付け。

我孫子でもホールボディカウンターの検査を希望すれば、高校生までの子どもと妊婦に、補助金が出ます。(25年2月28日まで)82人が受けて、4人のこどもに微量ながらセシウムが検出されました。健康づくり支援課で受け付け。

## 熱中症対策

立秋を過ぎてはまだ、真夏日がありそうです。連日、注意を呼びかけられても、命を落とす方、救急車で運ばれる方の多さに驚きます。一人ひとりが対策をしっかりとしましょう。

### 自分で作れます「経口補水液」

水 1リットルに対し  
砂糖 40g (ペットボトルキャップ5杯)  
塩 3g (1/2杯)  
レモン汁 25~50CC (ペットボトルキャップ5杯~10杯)

### 経口補水液の目的

汗をかかなくても、特に夏場は補水が必要。塩と砂糖も一緒にとりましょう。体がだるいと思ったら、それは水分不足の場合が多いといわれます。学童から高齢者まで、1日500~1000ml。点滴のようにゆっくり少しずつ飲みましょう。できれば30分に1回。

### 保冷剤を首に巻く

クーキなどを買ったときについてくる保冷剤を冷凍庫でいくつも凍らせておくと、手ぬぐいで巻いて首を冷やせます。冷えた血液が体中をめぐる、体温を下げてくれます。

## 消費者教育推進法成立

悪質商法などから身を守る消費者教育を充実させる消費者教育推進法が8月10日成立しました。幼児期から高齢期までの教育を充実させるため、国や自治体に責務を負わせるもの。学校教育や民生委員等の研修を効果的に行うもの。

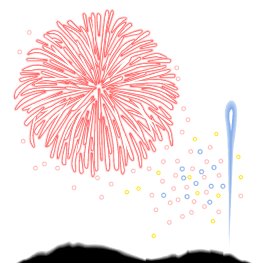
## 消費者庁長官交替

福島浩彦長官が2年の任期を終えて、阿南久(女性・全国消団連事務局長)長官に交替。

~~~~~

\* 例年のことながら、広島、長崎の平和祈念日の市長宣言文を裏面にコピーします。伝えていくことの重要性を痛感しています。

\* 市民活動ネットワークからのお知らせで、「我孫子のいろいろ八景」の募集がありました。応募してください。



お元気で！！