

読者の皆さんから届いたお便りなどを紹介します

連載 **そうじゃな!**

健康アドバイス



薬師寺 渉 医師
(吉備医師会から)

COPDとは慢性閉塞性肺疾患の略で、慢性気管支炎や肺気腫など、気道の慢性的な閉塞により肺への空気の流れが悪くなり、いろいろな症状がでる病気の総称です。日本国内では約500万人の患者さんがいると推定され、診断を受けていない患者さんが大多数だと考えられています。

今月のテーマ
COPD (慢性閉塞性肺疾患)

早期発見と禁煙が一番の治療

別名「タバコ病」と呼ばれるように、ほとんどの原因はタバコに含まれる有害物質によるものです。初期の症状は、痰や咳が出やすく、運動時だけ息切れがみられますが、少し進行すると、一日中痰や咳が出て、日常的な動作ですぐに息切れを起こしてきます。さらに重症になると、寝たきり状態となり重篤な病気を併発する場合があります。いったんこの病気が発病すると、元に戻ることができないという非常に厄介な病気で、早期発見が最重要です。

喫煙している人や、以前喫煙していた人、家族に喫煙者がいる人に症状が出たときはCOPDを疑い、すぐに近くの医療機関で検査を受けてください。検査はスパイロメーターという呼吸機能を調べる検査と胸部レントゲンやCTなどによる画像診断で行います。喫煙中の人は禁煙が一番の治療です。いろいろな禁煙薬も最近では使用可能となりましたので、医師と相談してみてください。そのほか、気管支拡張剤、ステロイド吸入薬などでも進行を遅らせる効果があります。

悪質商法に注意！～被害に遭わないために～

ことを伝え断りましょう。勧誘するときや契約後の解約を妨げるため、訪問販売などで嘘を言ったり、人に不安を与えたり、戸惑わせたりは、法律で禁止されています。
■クーリングオフ制度の活用を
 契約しても諦めないで、契約してから8日以内であれば、消費者が一方的に契約解除ができるクーリングオフ制度を活用しましょう。契約解除をするときには、その記録を残すため、内容証明付郵便を利用するのがお勧めです。(一部クーリングオフができない場合がありますので、警察署へ相談してください)

■悪質商法のほんの一例と対策
●催眠(SF)商法
 日用品の大安売りなどを名目に人を集め、はじめは無償や格安販売で熱狂的な雰囲気を作り出し、客の冷静な判断を失わせ、最後に高額な羽根布団や健康商品などを買わせる商法。冷静さを保つことが一番です。
●送りつけ商法
 注文していない商品が、突然宅配などで送りつけられる商法。身に覚えのない商品が送りつけられた場合は、商品の受け取りを拒否するか、だれが注文したか確認してから代金を支払ってください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

安全・安心
総社署からのすすめ

突然セールスマンが訪れ、動揺するあなたに高額な商品を買わせる(訪問販売)、電話でいきなり契約を取り付ける(電話勧誘販売)、道端であなたを強引に事務所や会場へ連れ込み、売買契約を取り付ける(キャッチセールス)など悪質商法を巡るトラブルは後を絶ちません。十分に注意しましょう。
 悪質商法の販売者のペースに乗らず、はっきりと購入しない

公 民館講座としてスタートした総社ジュニアコーラスは、多くの人に支えられ創立30周年を迎えることができました。
 昨年12月18日には節目の年を記念して、第25回定期演奏会を山手公民館で開催しました。団を築立っていった11人も出演し、現役団員といっしょに歌声を披露しました。そして、会場を埋め尽くすほどの観衆に団員一同は大感動、大喜びでした。私も団長として心から感謝するとともに、決意を新たにしました。
 発足して30年。今一度原点に立ち返り、ここから新たなスタートを切りたいと思います。そして、今まで応援してくださった人に喜んでいただけるような合唱活動に精一杯取り組んでいきます。今後とも総社ジュニアコーラスをよろしくお願ひします。
 私たちは団員を募集していません。毎週土曜日に総社



現役とOGによる合唱の披露

中央公民館総社分館で、午後2時から練習しているの、いつでも気軽に見学に来てください。
 (総社ジュニアコーラス 団長・山田穂さん)



タンチョウとのお別れ会

タンチョウが舞うことを夢見ながら、調査地の河川敷の草刈やフォトコンテストなどを行い、愛護の活動を続けてきました。
 慣れ親しんだ調査地で12月23日、感謝の気持ちを込めたお別れ会を開きました。多くの人が名残惜しむなか、6羽のタンチョウは、見事で優雅な飛翔を見せてくれました。
 夢と希望を多くのの人にもたらしたタンチョウが、これからは幸せの鳥として長く息ついてほしいと思います。
 (吉備タンチョウの会 事務局長・陶山正志さん)

今月の表紙

成人記念式でそうじゃ吉備路マラソンのテーマソングを熱唱するゴーストノート。

編集後記

■吉備路マラソン、昨年は走って参加したが、今年はボランティアとして参加する。少しでも力になればと思う。
 ■犬や猫のふん害を防止する条例ができた。これを機に、もっとまちの景観がきれいになって、観光客には気持ち良く総社を満喫してほしい。
 ■そうじゃ吉備路マラソンのテーマソング「a walk in the life」を歌うゴーストノート。制作のことや思いを気さくに話してくれた。いい曲だよ。みんな、聴いて、口ずさんでね。

チェッピーのジクソーパズルが当たる

広報クイズ
 今月の『広報そうじゃ』を読んで、次のクイズにお答えください。
Q1 今月号の付録は、そうじゃ吉備路マラソン応援用の小○
【応募方法】 はがきに答えと住所、氏名、電話番号、市政や広報紙に対するご意見やご要望を明記のうえ、編集室へ。正解者のなかから2人にチェッピーのジクソーパズルを贈ります。
【応募期限】 2月29日(水)
【12月号の答え】 12月2日
【12月号の当選者】 難波初枝さん(総社一丁目)、友野のぞみさん(岡谷) [応募者数8人]
■応募先 〒719-1192 中央一丁目1番1号 総社市役所企画課

市民憲章

わたくしたちは、美しい自然と豊かな吉備文化にはぐくまれている総社市民です。
 このことに誇りと責任をもち明るく豊かなまちをつくることにつとめます。
 1 郷土を大切に
 美しい環境をまもりましょう。
 1 生涯学び
 明るい家庭をきずきましよう。
 1 たがいに助け合い
 あたかいまちをつくりましよう。

市の花・木・鳥

- ◎市の花/れんげ
- ◎市の木/もみじ
- ◎市の鳥/タンチョウ