

健康アドバイス



吉田 和司 さん
(県薬剤師会吉備支部から)

薬には、「苦をすり減らす」意味があるとされ、病気を治したり症状を軽くする主作用があります。しかし一方で、その薬が原因で発疹が起きたり、胃が痛くなるなど、本来の目的以外の好ましくない副作用の「苦」が生まれることもあります。例えば鎮痛剤は、痛みを抑えるのと同時に胃を守るバリアを弱くしてしまい、鼻水を抑える薬の大

今月のテーマ 薬の上手な飲み方

お薬と上手に付き合みましょう

半は、脳に作用して脳の働きを低下させ、眠気を誘発してしまいます。ですから鎮痛剤は食後服用に、鼻炎薬は服用後に乗り物や機械などの運転操作をしないよう注意が必要です。

薬が世に出るときには、主作用が発揮され、副作用ができるだけ起きないように製造されます。このバランスを保つ為に、使用上の注意や遵守事項が決まります。また、たとえ決められたとおりに服用したとしても、このバランスは、人（体質や持病）によって、体調によって、また服用中のほかの薬や食べ物によ

っても変化するため、個々での注意が必要となります。

医師に処方された薬は個々に合った服用法の説明がなされます。市販薬ではパッケージのなかに「薬の説明書」が同封されています。これは、何かあった時に役立つ大切な情報源です。一度は目を通していただいて大切に保管してください。

薬局は、処方せんを持たなくても気軽に入れます。市販薬を購入する際も、お薬手帳を活用してください。薬のことで何かありましたら、かかりつけ薬剤師にご相談ください。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎92-8259)

安全・安心

総社署からのすすめ

◆ATMコーナーでの携帯電話使用禁止のお願い

市役所などの職員を名乗り、「医療費の還付金があります。振り込み口座はどこですか」などと尋ねる不審電話が県下で相次いでいます。

振り込み口座をこたえたと、今度はこの口座の金融機関の職員を名乗る人から電話があり、近くのスーパーなどのATMコーナーに行くように指示されます

還付金詐欺の被害防止対策

(銀行などでは詐欺がばれるため)。このとき、「ATMコーナーに職員を待たせている」といって信用させる例もありますが、ATMコーナーに行っても職員はいないのが普通です。

この後、ATMコーナーで携帯電話を使用して機械の操作方法を説明されますが、相手の言うとおりに機械を操作すると、1回で50万円程度を振り込まれ、騙し取られてしまうこととなります。これが還付金詐欺の典型的な手口です。

このため、ATMコーナーで「携帯電話使用禁止」をお願いすることで、還付金詐欺の防止を

監修・講習会の申込先・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

図ろうとするものです。

◆ATMコーナーで高齢者が携帯電話を使用しているのを見かけたときは

できればATMコーナーでの携帯電話使用禁止を告げて止めていただきたいのですが、無理をせず、一刻も早く110番通報をして警察官を呼んでください。

◆警察の行う被害防止講習会

各地域における高齢者の会や町内会などに警察署員がお伺いして特殊詐欺被害の現状、防止対策などについてお話をさせていただきます。総社警察署生活安全課に申し込みをしてください。

つどいの広場がさらに充実した空間に

妊婦を支えるまちづくり!

カンガルー広場始めました

「なんとなく疲れやすい」、「気分が落ち込む」など、妊娠中は体力的にも精神的にも負担が大きくなります。そのような人に対し、安心して出産を迎えられるようにサポートするため、つどいの広場3か所で「カンガルー広場」を新たに始めています。一人で悩まず、気軽に相談してください。

問い合わせ こども課母子保健係 (☎⑨ 8261)



カンガルー広場とは?

カンガルー広場では助産師・保健師・栄養士が妊婦のさまざまな悩みを聞き、専門的な助言やサポートを行うことで、マタニティライフを応援します。利用する際は、母子健康手帳を持参してください。

右記のとおり、各広場で毎月1回開催します。詳細は、直接各会場にお問い合わせください。

つどいの広場とは?

つどいの広場は、主に0~3歳の子どもとその保護者、これから母親になる妊婦が気軽に集い、交流ができる憩いの広場です。



なかよし広場 こっこ

カンガルー広場開催日
第3木曜日、午後1時から(2時間程度)

住所: 清音軽部 666-6
(きよね夢てらす内)

問い合わせ: (☎⑨ 0355)



なかよし広場 ぴよこっこ

カンガルー広場開催日
第2土曜日、午後1時から(2時間程度)

住所: 門田 187
(天満屋ハピータウン
リブ総社店3階)

問い合わせ: (☎⑩ 7686)



ちびっこ広場

カンガルー広場開催日
第4木曜日、午後1時から(2時間程度)

住所: 地頭片山 143-1
(山手保健センター内)

問い合わせ: (☎⑨ 9834)



東日本大震災の被災地への義援金 ありがとうございました

3月31日までに、個人と団体を合わせて7294万6245円をお寄せいただいています。

義援金にご協力いただいた方のなかから、掲載の確認のとれた方を紹介しています。



- ▼個人 鷺見隆
- ▼団体 平成27年度清音小学校4年生、常盤地区愛育委員会4班、総社市PTA連合協議会、山手健康福祉フェア実行委員会、日営住設協力業者一同、総社東中学校吹奏楽部、一般財団法人SKYM音楽振興財団 [敬称略]

問い合わせ 福祉課福祉総務係 (☎⑨ 8264)

2月定例市議会

平成28年度の当初予算が決定

2月定例市議会は、平成28年度当初予算や平成27年度補正予算、条例の制定など55案件が原案どおり可決・同意などされ、閉会しました。

億1921万円、一般廃棄物最終処分場建設事業に6億9289万円、総社小学校改築事業に1億210万円などです。

人事案件では、教育委員会委員の林直人さん(総社)と小鍛冶一圭さん(井尻野)の再任が同意されました。任期は、5月12日から4年間です。また、人権擁護委員に福元艶子さん(清音軽部)を推薦することも同意されました。