

## 健康アドバイス



村木 惇人 薬剤師  
(岡山県薬剤師会吉備支部から)

災害関連死とは、災害による直接的な被害でなく避難中や避難後に亡くなることです。主な原因として、避難生活によるストレスや慢性疾患の治療が不十分なことが考えられます。災害関連死を防ぐためには、普段から薬の備えが重要です。

災害時には、普段当たり前で飲んでいる薬が手に入りにくくなります。万が一に備え、外出

### 今月のテーマ 災害時の薬の備え

#### 災害関連死を防ぐために

する際は7日分ほどの薬を持ち歩くと良いでしょう。もし、災害時に持薬がなくなったら、次の方法で入手しましょう。

- ・かかりつけの病院や薬局、避難所の近くの病院で薬が入手可能か確認
- ・避難所で開設している救護所に相談

慢性疾患などで定期的に薬を飲んでいる人は、後で医師から処方箋を発行することを条件に、普段飲んでいる薬を緊急時に薬局で受け取ることが可能になる場合があります。その際は、薬剤名を正しく伝える必要があります。

問い合わせ 健康医療課健康増進係 (☎ 0866-92-8259)

ます。災害発生は予測できないので、日頃からお薬手帳を携帯しておくことが大切です。また、薬の在庫がなくなると代替薬を利用することもあるので、お薬手帳に副作用歴やアレルギー歴を記録しておきましょう。

風邪薬や解熱鎮痛剤などの常備薬は、持薬との飲み合わせにより危険が生じることがあります。地域の薬局などで薬剤師に確認してください。

自分の命は自分で守ることを基本に、改めて自分や家族にとって必要な備えについて考えてみましょう。

#### 詐欺犯人からの電話に注意!

カードや現金などの大切な財産をだまし取ろうとします。特殊詐欺の手口は多種多様なものが確認されています。令和3年中の岡山県における特殊詐欺被害状況によると、詐欺犯人が最初に行うこととして、一般家庭の固定電話に電話を掛ける場合が約80%でした。

対策として次の3つが挙げられます。

- ①家の固定電話は、在宅中も留守番電話に設定して、知らない相手からの電話にはすぐに出ない
- ②知らない相手からの電話の場合、留守番電話の録音内容を

確認する。どうしても話をする必要のあるときは掛け直す

③知らない相手からの電話にうっかり出てしまったときは、最大限の警戒をする。お金やキャッシュカードのキーワードが出た場合は、いったん電話を切り警察や親族などに相談する

これらを実践して、特殊詐欺の被害に遭わないようにしましょう。また、市で防犯機能付き電話の購入に関する補助金制度を設けています。制度の詳細な条件などは、交通政策課(☎ 0866-92-8249)にお問い合わせください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎ 0866-94-0110)

## 安全・安心 総社署からのすすめ

あなたの家に警察官や銀行協会の会員と名乗る人から、「あなたの口座が犯罪に使われている」、「キャッシュカードの交換が必要です」という内容の電話が掛かってくると、突然のことで驚くと思います。こういった内容の電話は、詐欺の可能性が高いです。詐欺犯人の手段は、最初に相手を驚かすことです。冷静さを失った隙にさまざまな要求を始め、最終的にキャッシュ

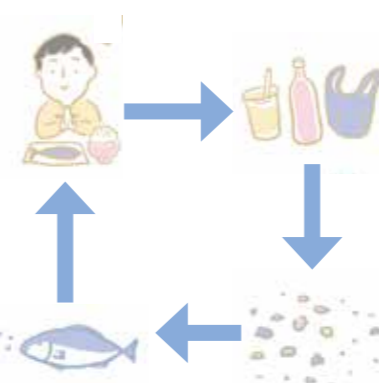
## ごみを減らし、環境を守る

ごみ問題は、私たちの身近にある環境問題の大きな課題です。美しい環境を守るためにも、私たち一人ひとりがごみの減量に取り組んでいきましょう。

問い合わせ 環境課美化推進係 (☎ 0866-92-8338)

### 海ごみについて考えてみよう

海ごみとは、海岸に打ち上げられた漂着ごみ、海中を漂う漂流ごみ、海底に積もった海底ごみの総称です。中でもペットボトルやレジ袋などの生活ごみが大半を占めています。特にプラスチック製品は、細かいマイクロプラスチックとなり、半永久的に海に留まります。このマイクロプラスチックを魚や貝などの海洋生物が摂取し、それらを食べることで私たちにも悪影響を及ぼしています。



何気なく道端に捨てられたごみが、道から水路、水路から河川、河川から海へとたどり着き、海ごみが発生しています。

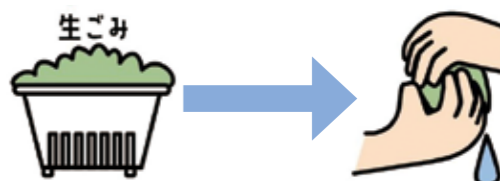
一人ひとりの心掛けが、美しい海を守ることに繋がります。ごみをポイ捨てしないことやリサイクルなどを心掛け、海ごみの減量に取り組みましょう。

### 水切りで生ごみ減量

ごみの減量には、家庭から出るごみの約30%を占める生ごみの減量が効果的です。生ごみには約80%の水分が含まれています。捨てる前にひと手間かけて水を切ることで、

- ▼臭いの抑制
  - ▼搬送コストの削減
  - ▼焼却コストの軽減
  - ▼ダイオキシンの抑制
- などの効果があります。

家庭で簡単にできる生ごみの水切りに取り組んでみましょう。また、市ではごみの減量化を図るために、家庭用生ごみ処理容器の購入に補助を行っています。



## 50戸連たんによる住宅建築の開発許可基準の厳格化

近年、頻発・激甚化する自然災害により、浸水被害や土砂災害が多く発生しています。このため、都市計画法の改正により、4月1日から市街化調整区域で、県が定める50戸連たんによる自己用住宅の開発許可基準に変更があり、厳しくなりました。

災害リスクの高いエリアを「災害ハザードエリア」とし、開発許可の対象区域に含めないことになったものです。

#### 【災害ハザードエリア】

- ◆地すべり防止区域
- ◆急傾斜地崩壊危険区域
- ◆土砂災害警戒区域
- ◆県が定めた浸水ハザードエリア

詳細は、県ホームページで確認できます。



県HP

問い合わせ 県建築指導課 (☎ 086-226-7503)、都市計画課 (☎ 0866-92-8302)