

健康アドバイス



榮康行 医師
(吉備医師会から)

今月のテーマ
逆流性食道炎

日常の生活習慣から見直しましょう

食べ物が食道を通過して胃の中に入ると消化のために胃酸が分泌されます。健康なときは、胃と食道の間で下部食道括約筋が締め付けて、胃酸や食べ物が逆流することを防いでいます。

近年、テレビコマーシャルなどの影響で逆流性食道炎という病気が知られるようになりました。典型的な症状は、胸やけです。口腔内まで胃酸が逆流することで口の中に酸味を感じる症状です。また、狭心症に似た前胸部の痛みやげっぷ、慢性的な咳、喉の違和感、声のかすれを訴えることもあります。

逆流性食道炎は、ここ10年で急速に増えています。その主な原因は下部食道括約筋の圧力低下、腹圧の上昇です。さらに食べ過ぎや欧米風の食事、深夜の飲食、草取りなど前かがみの姿勢などによって引き起こされます。

診断方法は食道の粘膜のただれ具合をみる方法、胃内視鏡が

一般的です。簡単な方法としては、プロトンポンプ阻害薬を試しに服薬して症状が改善するかどうかをみるPPIテストもあります。

治療は主に胃酸の分泌を抑える内服薬が用いられます。数日間の服薬でほとんどの人が自覚症状はなくなりますが、止めると症状がぶり返すことがありますので、かかりつけ医の指示に従ってください。また、症状が強く薬物療法が効かない場合は、腹腔鏡下逆流防止手術が行われることもあります。

安全・安心 のすすめ

岡山県警察本部が、振り込め詐欺の被害防止を図る目的で、振り込め詐欺被害防止コールセンターを開設しました。振り込め詐欺被害に遭わないための注意喚起や情報提供を行います。

◆振り込め詐欺被害防止コールセンターの活動

岡山県下全域を対象に、オペレーターが狙われやすい高齢の女性を中心に、各世帯へ振り込

振り込め詐欺にご注意!

め詐欺などの被害防止を呼びかける「注意喚起架電」などを行います。

活動日時は、平成25年3月31日までの土曜、日曜日、祝日及び年末年始(12月29日から1月6日まで)を除く日、いずれも午前9時から午後5時まで(休憩時間1時間を除く)。

◆振り込め詐欺被害防止コールセンター

☎0120-83-0110

◆振り込め詐欺被害の状況

平成24年6月末現在、振り込め詐欺は認知件数37件、被害総額約6260万円となっており、振

り込め詐欺被害の種類別では、オレオレ詐欺18件、架空請求詐欺6件、融資保証金詐欺5件、還付金等詐欺8件でした。昨年の6月末までの振り込め詐欺は認知件数14件で、オレオレ詐欺3件、架空請求詐欺7件、融資保証金詐欺2件、還付金等詐欺2件、被害総額5120万円でした。平成24年に入り、この半年間で、被害件数、被害総額とも昨年の数値を大きく上回っています。

振り込め被害の多くは高齢者などの社会的弱者で、なかでも高齢の女性が狙われやすくなっていますので、十分注意してください。

監修・問い合わせ 総社警察署 (☎94-0110)

11月12日から25日は女性に対する暴力をなくす運動

- 岡山県女性相談所
☎086-235-6060。月曜日から金曜日の、午前9時から午後4時30分まで
- 岡山県男女共同参画推進センター(ウィズセンター)
☎086-235-3310。火曜日から土曜日の、午前9時30分から午後4時30分まで
- DV休日電話相談(NPO法人さんかくナビ)
☎086-227-1002。日曜日、年末年始(12月29日から1月3日まで)の、午前9時30分から午後4時30分まで
- 総社警察署
☎94-0110。緊急時は110番を!
- よりそいホットライン
☎0120-279-338。24時間対応

- ガログ語、韓国語での相談可
- 女性の人権ホットライン
☎0570-070-810。月曜日から金曜日の、午前8時30分から午後5時15分まで。11月12日(月)から18日(日)は受け付け時間の延長と、休日受付を実施。平日は午前8時30分から午後7時まで。土曜日・日曜日は午前10時から午後5時まで。
- DVとは、配偶者やパートナーからの身体的・精神的・性的・経済的・社会的な暴力のことで、犯罪となる行為をも含む重大な人権侵害です。最近では、交際相手からの暴力(デートDV)も問題となつていきます。外部からの発見が困難で潜在化しやすい、加害者に罪の意識が薄い傾向があり、被害が深刻化する特徴があります。
- 問い合わせ 人権・まちづくり課 人権啓発係 (☎8253)

DVや性暴力被害の相談 ひっそり悩まなごじ

DV(ドメスティック・バイオレンス)やセクシユアルハラスメント、ストーカーなどの被害を受けたら、ひっそり悩まなごじ相談して大丈夫。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

作品募集 写真を撮ろう!

「市の木・もみじ」を題材に、市内で撮影した写真を募集します。

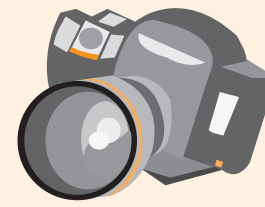
応募条件 ①カラー写真で4切か4切ワイド ②裏面に画題、氏名、住所、年齢、電話番号、撮影年月日、撮影場所を明記 ③1人2点以内

応募方法 郵送または市民憲章を唱和・実践する事務局(人権・まちづくり課内)へ持参

応募期間 11月1日(木)から12月21日(金)(必着)まで

賞 最優秀賞1点、優秀賞2点、入選5点、佳作10点

応募先・問い合わせ 市民憲章を唱和・実践する会事務局 (☎92-8242、〒719-1192 中央一丁目1番1号)



「家族のきずな」携帯写真コンテスト

家族の団らんやほほ笑ましい光景など、子どもを囲んで家族のきずなを表現した携帯写真を募集します。

応募条件 ①応募者の家族を携帯電話のカメラで撮影した写真 ②写真に写る子どもは、市内に在住の人 ③応募作品は広報紙やホームページ、展示などで使用します

応募方法 メール文に「写真の題名、住所、氏名、電話番号」を書き込み、写真データとともに、kodomo@city.soja.okayama.jpあて送信する。(送信後1週間以内に確認の連絡あり)

応募期限 11月30日(金)(必着)

賞 最優秀賞1点(賞金3万円)、優秀賞2点(賞金1万円)。発表は、広報紙やホームページで

問い合わせ こども課子育て支援係 (☎92-8268)

