



健康コラム Health Column

高血圧の種類

●今回の講師…一般社団法人 南高医師会 泉川 卓也先生 (医療法人栄和会 泉川病院 院長)

高血圧症は本態性高血圧(高血圧患者の約90%)と二次性高血圧(10%程度)の2種類に大きく分けられます。

◎本態性高血圧

原因不明ですが、40歳以降に多く、以下のさまざまな要因が複雑に絡み合っています。

- 遺伝的な体質
- 食生活 (塩分過多)
- 生活習慣 (喫煙、過度の飲酒、睡眠不足など)
- ストレス
- 肥満、運動不足
- 加齢
- 社会環境



治療には要因の改善と内服によるコントロールが必要です。

◎二次性高血圧

原因がわかっています。

- 内蔵の異常 (腎臓の異常、ホルモンの異常)
- 血管の障害 (動脈硬化)
- 薬剤による影響

などが原因です。原因の治療が必要です。

また血圧は時間帯や状況によって変化します。病院・診療所で測定した場合だけ血圧が高くなる「白衣高血圧」、病院・診療所で測定した血圧は問題ないが普段の生活で血圧が高くなる「仮面高血圧」、早朝に血圧が高くなる「早朝高血圧」、夜間に血圧が高くなる「夜間昇圧」などと診断されることもあります。

高血圧は放置すると前号でお話したように脳出血などの脳血管障害、心筋梗塞・狭心症などの心臓病発症の可能性があり、大変危険です。定期検診を受けて、全身状態を把握することが、何よりも大事で「健康への近道」です。

こんにちは！消費生活センターです 南島原市消費生活センター ☎0957(82)3010

インターネットで薬を買うとき

～販売ルールを知ってトラブル撃退！～

平成26年6月から一般用医薬品(第1類、第2類、第3類)のインターネット販売が解禁になりました。解禁にあたり、安全性の観点から販売ルールや禁止行為が定められています。ネットでの薬の購入時には以下の点に注意し、トラブルを未然に防ぎましょう。

<販売時のルール>

- 以下の①～④の手順を踏むことになっています。
- ①購入者が自身の状況や購入したい医薬品に関する質問などをメールなどで知らせる。
 - ②販売側の薬剤師などが医薬品の情報や相談内容の回答をメールなどで知らせる。
 - ③購入者は販売側から送られた内容を理解した旨と再質問がないことを送信する。
 - ④販売者側は③を確認した上で、郵送などの準備をする。

※実際には薬の専門家とのやり取りなしに購入可能なサイトもあり、購入者自身が安心できる販売サイトを選ぶことが大切です。

<その他ルール>

- ・指定第2類には禁忌の確認を促すための掲示・表示などを行う。
- ・乱用などのおそれのある医薬品の販売個数の制限。
- ・オークション形式での販売の禁止。
- ・購入者によるレビュー(批評)や口コミ、推薦の禁止。など

<購入時の注意点>

- ・販売サイトが国にネット販売の届け出をしているか確認する。
- ・国が決めたネット販売時のルールを守っているか確認する。
- ・医療用医薬品のネット販売は違法です。
- ・日本語で書かれていても海外サイトの場合があります。



【お問い合わせ】

☎050-3381-(各図書館下4桁)

- ・深江図書館 5125
- ・布津図書室 5134
- ・有家図書館 5046
- ・西有家図書館 5155
- ・北有馬図書室 5164
- ・原城図書館 5078
- ・口之津図書館 5186
- ・加津佐図書館 5119

*詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。

南島原市図書館 検索

親子で読書！ 南島原市図書館だより vol.112

南島原市図書館 きてみるね!

イラスト・題字：長谷川義史



今年度は、開館10周年に向けてさまざまな記念イベントを企画しています。その第1弾が原城図書館まつりです。おはなし会や寺子屋の子どもたちによるハンドベル演奏、リユース・リサイクルキャンドル作りなど楽しい企画盛り沢山で、みなさんをお待ちしています。

原城図書館が開館した平成18年3月から最も貸出の多かった絵本を紹介します▼


図書館員 オススメの本

児童書

さわってあそぶ コロちゃんのおうじょう

エリック・ヒル/作
まつかわ まゆみ/訳
評論社/出版社

コロちゃんが農場のおてつだい。メウシのミルクをしぼったり、ウマにりんじんをあげたり...
すべてのページにさわって楽しいしつけがあります。今でも子どもに人気のコロちゃんの絵本です。



各図書館 行事とお知らせ

加津佐図書館

- ブックリサイクル
- ☎10月4日(日)～
- 加津佐図書館まつり
- 「ジャックと豆の木」人形芝居かすべる
- ☎10月10日(土) 午前10時～11時
- ☎加津佐老人福祉センター希望の里
- ☎100人程度 (団体のみ要申込)
- ☎無料
- 工作教室
- 「切り絵で作るかわいいボード」
- ☎10月24日(土) 午後2時～3時
- ☎小学5年生以上

口之津図書館

- 親子でリメ缶を作って植物を植えよう!
 - ①リメ缶を作ろう
 - ②リメ缶に多肉植物を植えよう
 - ☎①10月18日(日)
 - 午後1時30分～3時
 - ②10月25日(日)
 - 午後1時30分～3時
 - ☎親子15組程度 (要申込)
 - ☎500円
 - 大人のためのお教室
 - 第2回「季節の花の寄せ植え講座」
 - ☎11月7日(土) 午後1時30分～3時
 - ☎20人程度 (要申込)
 - ☎1,500円
- *予約が必要な行事もあります。詳細は各図書館へお問い合わせください。

原城図書館

- 原城図書館まつり
- ☎11月7日(土)
- ☎おはなし会
- 寺子屋の子どもたちによるハンドベル演奏(団体のみ要申込)
- リユース・リサイクルキャンドル作り(要申込・定員30名・団体不可)

西有家図書館

- お絵かきのように楽しむ石鹸を作ろう!
- ☎10月11日(日) 午後2時～
- ☎10組 (要申込)
- ☎600円
- ブックリサイクル
- ☎10月24日(土)～
- 親子で花と土に触れる秋色の寄せ植え
- ☎11月8日(日) 午後2時～4時
- ☎10組 (要申込)
- ☎1,500円

有家図書館

- おばけのおもちゃを作ろう!
- ☎10月25日(日) 午後2時～
- ☎20人 (要予約)
- 藍染教室
- ☎10月28日(水) 午後2時～
- ☎15人 (要予約)
- ☎1,000円
- みんなで歌おう!
- うたとえほんのコンサート
- ☎11月1日(日)
- 午後1時30分～
- ・演奏…ままん・それいゆ

北有馬図書室

- おりがみ教室
- ☎10月24日(土) 午後2時～
- ☎20人 (先着・要申込)
- ☎小学生～一般
- ・講師…宮本 真理子先生

布津図書室

- 図書館バッグに絵を描こう!
- ☎10月18日(日) 午後2時～
- ☎10人 (要申込)
- ☎250円(バッグ代)
- 読書週間ポスター展
- ☎10月19日(月)～11月9日(月)

深江図書館

- 夜の自然観察会～天空と大地～
- ☎10月23日(金)
- 午後6時30分～(約1時間)
- ☎10組 (親子参加)
- 1日図書館員
- ☎10月25日～11月8日(毎週日曜日)
- 午後2時～3時
- ☎1日2人 (要申込)
- ☎小学5年生以上
- ブックリサイクル
- ☎10月27日(火)～なくなり次第終了
- ハロウィン工作教室
- ☎10月31日(土) 午後2時～
- ☎15人 (要申込)
- ☎材料費
- いくぞおばちゃん
- ハロウィンお話し会
- ☎11月6日(金) 午後6時30分～

「図書館から返却ポストについてのお知らせ」 台風の際は、本が水濡れするおそれがありますので、返却ポストを閉鎖することがあります。予めご了承下さい。