



健康コラム Health Column

高血圧とは

●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)

心臓は全身に血液を送るポンプです。血管には動脈・静脈があり、心臓から全身に血液を送る血管が動脈で酸素や栄養分を運びます(手首の拍動する部分が一例)。全身から心臓に還ってくる血液を送る血管が静脈で老廃物や二酸化炭素を回収します(手の甲の青い血管が一例)。このポンプ機能により生命は保たれます。血圧とは血液を送り出す時に生じる血管の圧力の事です。

心臓は収縮と拡張を繰り返し血液を送ります。心臓収縮時の最高値が「最高血圧(収縮期血圧)」、心臓拡張時の最低値が「最低血圧(拡張期血圧)」です。

高血圧症は、最高血圧140mmHg以上、あるいは、最低血圧90mmHg以上の事で、脂質異常症、喫煙、

糖尿病とともに心臓病の四大危険因子です。高血圧が続くと、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ります。

ある調査では、健康な人と比較して心臓病発症率が、脂質異常症で4倍、高血圧で3倍、喫煙で2倍、3つの危険因子が重なると、16倍高くなると報告されています。また自覚症状がなく放置すると重症化するため「サイレントキラー(沈黙の暗殺者)」といわれています。

毎年健診を受け心電図や眼底検査による長期影響の検出が非常に有用です。



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

いらない服を買い取る!? ~訪問購入トラブルにご注意~

●相談事例

業者から「不用な服を買い取りたい。お宅に伺っていいか?」と電話があり、服の処分を考えていたので承諾した。業者が自宅に来て、十数点の服を出すと、千円で買い取ると言われ了承した。

すると突然、業者が「使わない指輪はないか?」と言い出し、「査定は無料だから見せてくれ」としつこく言ってきた。不用な服を買い取ってもらうだけで、他に渡すものはないと断ると、しぶしぶ帰って行った。(60代 女性)

●消費生活センターからの助言

事業者が消費者宅を訪問し、不用品を買い取ることを訪問購入と言います。

事業者は事前に、買取対象の商品などを明示し、消費者から来訪の承諾を得なければなりません。いざ来訪すると、明示していない貴金属の買い取りを勧誘されることもあります。

訪問購入は一定期間内ならクーリング・オフして、契約がなかったことにできます。ただし、事業者が交付義務のある契約書面を渡さず、事業者の連絡先がわからないなど、**一旦事業者に品物を渡すと返品が困難になる場合があります。**買い取ってもらうつもりがないなら毅然と断ることが必要です。

9月7日~13日は「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

障害のある人に対する不当な扱い、高齢者への虐待など、ひとりで悩まず、電話してください。

全国共通 人権相談ダイヤル ☎0570-003-110
(月~金曜日 午前8時30分~午後7時 / 土・日曜日 午前10時~午後5時)

【お問い合わせ】

☎050-3381-(各図書館下4桁)

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

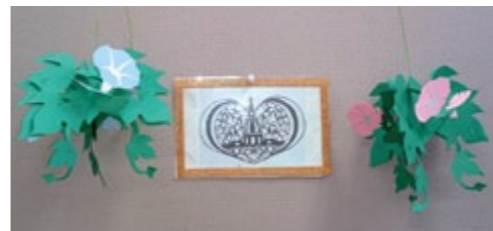
*詳しいことは、館内ポスターや各図書館でご確認ください。

南島原市図書館 検索

南島原市図書館だより vol.111

南島原市図書館 きてみるね!

イラスト・題字：長谷川義史



こんにちは、加津佐図書館では10月10日に図書館まつり企画として、人形芝居かすべるによる「ジャックと豆の木」を公演します。

そして今月2日からは、県立図書館からも、借り受けて「大活字本の展示貸出」をします。本は読みたいけど、最近、小さい字は見えづらいという人など、この機会にご覧になりませんか。

各図書館行事とお知らせ

加津佐図書館

- 大活字本展示貸出
- ☎9月2日(水)~
- 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
- ☎100人程度

口之津図書館

- 大人のためのお教室 第1回
- カラダにやさしい自然療法
- ☎9月5日(土) 午後1時~3時
- ☎20人(要申込)
- ☎100円(材料費)
- ブックリサイクル
- ☎9月26日(土)~10月11日(日)

原城図書館

- 工作教室「芝人形をつくろう！」
- ☎9月13日(日) 午後2時~
- ☎10人(要申込)

西有家図書館

- お絵かきのように楽しむ石鹸をつくろう!
- ☎10月11日(日) 午後2時~4時
- ☎西有家総合学習センターカムス
- ☎10組(要申込)
- ☎600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。

蔵書点検のため休館します

南島原市内図書館、3館が続けて蔵書点検で休館をします。ご迷惑をおかけしますが、日程などご確認のうえ、ご利用ください。

- 西有家図書館…9月1日(火)~8日(火)
- 加津佐図書館…9月7日(月)~12日(土)
- 深江図書館…9月15日(火)~20日(日)

図書館員オススメの本

児童書

よみがえる二百年前のピアノ

佐和 みずえ / 著
くもん出版 / 出版

チェンバロというピアノに似た古い楽器に出会い、数少ない修復家となった松尾淳さん。「その時代に使われた本物の材料を使わなければ意味がない」「昔の曲を昔のピアノで演奏する。歴史的にも凄いな」に現代の最新の材料を使って修復したら、手抜き、いんちきだ!という、こだわり、ミイラに命を吹き込むかのような仕事ぶりのジュンの本です。

小説

思い出は満たされないまま

乾 緑郎 / 著
集英社 / 出版

団地を舞台にして描かれた7つの連作短編集。自治会の役員を続けるうちに、子どもの頃の記憶の謎が解明された男。息子が釣りをしに池に行ったことで、奇跡の体験をした父親。読み進めていくうちに、登場人物達の意外なつながりが、明らかになります。少し不思議で、縁というものを強く感じる作品です。