

第 122 回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 平成 29 年 7 月 12 日（水）13：00～15：00

場 所 中井公会堂

1 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

*284 号 海外リゾート会員権「タイムシェアー」契約は慎重に

空港で「ハワイ旅行」が当たる抽選したところ、高級ホテルのタイムシェアーの説明会に参加すると「1 万円の商品券」がもらえるといわれ後日出向いた。理解できないまま契約書にサインした。

高額な管理費が掛かることが後で分かった。

一言アドバイス／金券や食事券の特典が提示されても容易に説明会に参加しないこと。

*285 号 数億円当選したはずが 5 万円の支払い迷惑メールは無視

申し込みした覚えのないのに、数億円が当選したというメールがスマホに何度も届くので、本当に当選したかもしれないと思い「返信した」。すると当選金を受け取るには「登録料 1 万円が必要」と言われ、指示された電子マネーのギフト券で支払った。その後も手数料の名目の請求があり、合計 5 万円支払った。

有料サイトの料金が未納、当選したのにお金がもらえない心当たりのないメールは絶対に開かず削除して下さい。

一言アドバイス／覚えのないこの手の連絡には、安易に連絡をしてしまうと金銭を要求されたり個人情報を聞き出されたりします。

不安を感じたら、警察署または消費生活センターに相談ください。

岡山中央警察署 086-270-0110 局番なし 188

2.薬の活用方法／めばえ薬局・石戸雅夫薬剤師

- 薬剤師とは → 街の皆様の医療担当者なのです。
- プライマリケア → お薬を一人一人相談する（薬はその人、その人に対応が必要）
- かかりつけの薬局 → 最も身近な医療提供施設、今後在宅医療にも薬剤師が参加することが多くなると思われる。
- ポリファーマシーにご注意
異なる病院から合計6種以上の薬を飲んでいる場合、薬の有害事象（副作用がある）が心配されます。かかりつけ薬局にお薬手帳を管理してもらいましょう。

* 夏の暑さ攻略作戦／下記の4項目を注意。

- ① 熱中症の内容を知る。
- ② 自分は熱中症になりやすい人を知る。
- ③ 熱中症になりやすい場所を知る
- ④ 正しい水分摂取を知る(喉が渇いてからでは、もう遅い)

* 脳梗塞は一刻一秒を争う、いまや日本人の国民病です

案外気づきにくい「脳梗塞」の病状の「自覚症状に気づかない」

- 急に片方の顔がしびれる
- 急に同じ側の手と足が痺れる
- 力が入らなくなる
- 急に同じ側の手と足が思うように動かなくなり、歩けなくなる
- 急に口がもつれて、ろれつが回らなくなり急に言葉が出なくなる
- 急に片方の目が見えにくくなり、物が二重に見える
- 寝ぼけたように意識がもうろうとする
- バランスがとれずまっすぐ歩けなくなり、めまいがする
- 意識がなくなる

上記の症状が家族、友達に見えたら迷わず「救急車」で専門病院へ。

* 高齢者が気をつけたい、多すぎる薬と副作用

高齢者になると処方される薬の数が増えると、副作用が起こりやすくなるので注意が必要

* 高齢者の薬との付き合い方

薬について疑問があれば、かかりつけの医師あるいは薬剤師に相談しましょう。

- ① 自己判断で薬の服用を中断しない
- ② 使っている薬は必ず伝えよう／お薬手帳で管理してもらおう
- ③ むやみに薬を欲しがらない
- ④ 若い頃と同じだと思わない
- ⑤ 薬は優先順位を考えて最小限に



3.お楽しみ抽選

今月の運勢はどうかな、よい景品あたったかな

4.出席者

大森武生、裕子、光子、健一、青井幸子、山中国之、実盛泰子、
梶田恵美子、山崎清子、中西啓次、門脇正彦、大森幸子、石戸雅夫、
13名。