

放射線とたばこについて 放射線技師 久保陽介

放射線とたばこ。一見あまり関連性がないように思えますが、平成20年にたばこに含まれる「ある物質」についての論文が発表されたことにより、その関係が明らかになりました。

その物質とは「ポロニウム210」。放射線の一種であるアルファ線を放出する物質で、人体には有害となります。アルファ線自体は紙でも遮断でき、持ち運びなどにも便利とされていますが、ひとたび体内に入ると放射線を多量に放出するため、多臓器不全などを引き起こし、最終的に死に至ることもあります。この物質が微量ですがたばこにも混入されています。そのため、たばこを吸い続ける限りは体内に蓄積され、有害となっていくきます。

放射線は、自然界に存在している、普段何気なく口に入っている食べ物などにも含まれている

ため、食事をする中で体内に取り込まれています。節度を持った食事や運動を行えば、それが人体に影響を及ぼすことはまずありません。

食品にもポロニウム210を含むものが多くあり、その含有量が多いとされているのがマグロです。このようなことから、たばこによるポロニウム210の危険性を説明するとき、マグロが例示されることがあります。しかし、先ほど述べたように節度を持って摂取すれば影響はまずありません。

マグロが毎日食卓に並ぶわけではありません。他の食品にしてもそうです。どんなに好きなものでも毎日食卓に並ぶとさすがに飽きがきてしまいます。体にいいとされているものも毎日摂取するのではなく、節度を持って摂取することを前提にしています。どんなものでも、

過度の摂取は毒になるといふことです。

では、たばこはどうでしょうか。食事の後や仕事の合間に一服と、なんとなく日常的に吸っているのではないのでしょうか。

たばこにはニコチンやタールも含まれ、有害と知りつつも、その中毒性により毎日たばこを吸う方が多いと思います。毎日摂取することで毒となります。90年代と比べると大幅に減りましたが、依然として喫煙者があることも事実です。

禁煙をしたいと思っている方は、たばこにポロニウム210が入っていることを意識すれば、禁煙に繋がるのではないのでしょうか。

また、たばこを吸う方はニコチンやタールを摂取し、ポロニウム210まで摂取していることをもう一度考えてみてはいかがでしょうか？



なるほど! 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

前回まで認知症についてのお話でしたが、今回は認知症等が原因で判断能力が低下した場合、どのような制度があるのか、トラブルに巻き込まれないためにはどうすればいいのか、についてのお話です。

■判断能力の衰えを感じて財産管理などが心配になったら

物忘れや判断能力の衰えを感じ、財産管理が心配になったら「成年後見制度」の利用を検討しましょう。成年後見制度には「法定後見制度」と「任意後見制度」があり、判断能力が不十分となった人が財産管理や契約で不利益を受けたり、人としての尊厳が損なわれることのないように支援する制度です。制度の利用には家庭裁判所に申し立てをする必要があります。

■日々の金銭管理や福祉サービスなどの手続きが難しくなったら

「日常生活自立支援事業」の利用を検討しましょう。主な支援の内容としては福祉サービスの利用援助・日常的な金銭管理・書類等の預かりです。日常生活自立支援事業の利用対象者は判断能力が不十分ではあるが、契約内容について判断し得る能力を有していることが前提となります。成年後見制度と似ていますが、本事業が本人との契約に基づいて、福祉サービスの利用援助や日常的な金銭等の管理を行うことに限定されているのに対し、成年後見制度は財産管理や福祉施設への入退所など生活全般の支援に関する契約等の法律行為を援助できる点が異なります。そのため施設への入所や高額な財産の管理、不動産や有価証券の売買など日常的な金銭管理を超えた支援が必要になった場合は成年後見制度への移行が必要です。

■高齢者をねらった詐欺や消費者トラブルに巻き込まれないために

認知症などで判断能力が衰えた高齢者や、ひとり暮らしの高齢者は詐欺や悪徳商法の被害に遭いやすい傾向にあります。「自分は大丈夫」と油断をせず、また周囲の人は「普段と変わった様子はないか」と見守ることも大切です。

■虐待かなと思ったら

高齢者の中には虐待を受けていてもSOSのサインを出さない、または出せない人がいます。そこには「お世話になっている」という負い目や自分ではどうすることもできないといったあきらめの感情が背景にあると思われます。また、家族など養護者の介護疲れによって高齢者への接し方が乱暴になるなど、虐待の自覚があっても改善できない場合もあります。高齢者本人や家族だけでなく、周囲の人も「もしかして虐待かも」と感じたら、迷わず地域包括支援センターや市役所へ相談しましょう。第三者が入ることで問題の深刻化を防止することができます。

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111 (内線463)

消費生活メモ

スマートフォンで動画を見せるときは、大人が付き添いましょう

娘を寝かせるため、スマホで動画を見せていた。別室で家事をしていたところ、娘から呼ばれ行ってみると、アダルトサイトの請求画面が表示されていた。スマホの画面に表示された広告をクリックしたらしい。請求画面には「1年で30万円」とあり、

退会しようと電話やメールをしてしまった。伝わってしまった個人情報心配だ。(5歳女兒の保護者)

▼スマートフォンやタブレットの利用は、10歳未満の低年齢層にも広がっています。子どもに端末を渡して動画を見せていたところ、目を離れた際にアダルトサイトの請求画面が表示されたという相談が寄せられており、注意が必要です。子どもは

大人が想像する以上に簡単に操作してしまうことがあります。子どもが利用する場合は、必ず大人が付き添うようにしましょう。アダルトサイトの請求画面が出て、慌ててお金を支払ったり、相手に連絡したりしてはいけません。

不安に思ったりトラブルにあつたりした場合は、早めに消費生活センター等にご相談ください。(消費者ホットライン188)。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター(市役所内)または消費者ホットライン「188」まで。TEL72-1111 (内線329) ※8:30~12:00、13:00~17:15

南溟館 イベント情報

開 9:00~17:00 ※入館は16:30まで
休 毎週月曜日 ※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

平和の壁画~これまでとこれから展

●会期 10月11日(水)~15日(日)
●会場 南溟館(第2展示場)
●観覧料 無料
※詳細は、折込チラシをご覧ください。

RYOKO帰国ピアノ・ソロコンサート~10周年レコード制作記念

本市出身で、パリ在住の塗木良子さんのピアノ・ソロコンサートを開催します。2006年から2016年の10年間にわたって制作された4枚のアルバム

に収録されている楽曲を中心に演奏します。

●日時 10月14日(土) 午後3時~5時(開場=午後2時30分)
●会場 南溟館(第2展示場)
●入場料 一般=2,000円(当日2,500円)、高校生以下=1,000円(当日1,500円)
●チケット販売所 南溟館、市立図書館、市民会館

第51回市総合文化祭

【展示部門】
●期間 10月28日(土)~11月

5日(日)
●会場 市民会館、南溟館
●展示品 美術、水墨画、写真、陶芸、書道、生花、学習成果作品など
●観覧料 無料
【芸能部門】
●日時 11月3日(金) 午前10時~
●会場 市民会館大ホール
●特別出演 ARTS(本市を拠点に活動するバンド)

新刊紹介

一般書



ラクしておいしいあつまりごはん 城川 朝(著)



マイ・ディア・ポリスマン 小路 幸也(著)



島津斉彬 松尾 千歳(著)

児童書



まけるのもだいじだよ にじいろのさかな マカス・フィスター(原)・谷川俊太郎(訳)



空想科学学園 熱血!エネルギー編 柳田 理科雄(原作)・監修



いえのおばけ 斉藤 洋(作)

第71回読書週間 標語「本に恋する季節です!」「鈴木のみりたけ」展

今年のふれあい図書館まつりの読書講演会では、絵本作家の鈴木のみりたけさんを講師に迎えます。

読書週間に合わせて、鈴木のみりたけさんの絵本の展示・貸出しを行います。

期間 10月27日(金)~11月9日(木)

イベント

雑誌リサイクルデー

保存期間の過ぎた雑誌(平成27年1月~6月分)を差し上げます。

日時 10月18日(水) 午前9時30分~

図書館だより No.306

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazakinet
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 10月11日~11月9日

日	月	火	水	木	金	土
			10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9		

休館日 ☆ イベント
おはなしのへや 午後3時~
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)