



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

對馬 史博 先生

駅前クリニック 院長



間違いだらけの民間療法

現代社会は情報にあふれており、古くからの迷信やテレビ、CM、雑誌等の報道で、「誤った常識」が信じられています。

様々な医学的研究では全く効果がないものから健康に害のあるものを紹介します。

① 風邪で熱があるので入浴できない？

全くのウソ。むしろ世界的には熱がある時は、入浴して汗をいっぱい流す事が常識です。サウナはそのために出来たともいわれています。但し、入浴後の水分補給は充分してください。それだけで熱が下がります。

② 疲れたら滋養強壮ドリンク？

飲んだ後の「シャキッとした感覚」は成分のカフェインとアルコールによるもので一時的。しかもカフェイン量は緑茶1杯分位のみです。高価なドリンクよりはお茶のほうが安いです。

③ ハンドソープは有効か？

殺菌力は十分です。
但し成分にトリクロサンが含まれているものは長期使用で有害でアメリカでは禁止成分に指定されています。



④ CMでおなじみの、飲む「ヒアルロン酸」や「コラーゲン」は有効か？

ヒアルロン酸やコラーゲンは口から飲んででも胃酸で溶けてしまうので全く効果なし。同様に飲むグルコサミンやコンドロイチンも世界中の多くの大学で全く効果なしと実証済み。

⑤ 動脈硬化予防のEPA・DHA？

サバ缶1個で1日の必要量は十分です。

⑥ 糖質制限ダイエットは本当に有効か？

効果は3~6ヶ月間はある。長期には脂肪制限のほうが効果大。むしろ過度な糖質制限は脳の栄養障害をきたすため認知症リスクを高めさらに長期の糖質制限食は死亡率もふやすことが認められています。食事カロリーの50~60%は糖質で賄うことが日本糖尿病学会でも推奨されています。

他にも間違った情報があふれていますので自己判断せず「かかりつけ医」に必ず相談してから民間療法やサプリ使用をして下さい。



平成30年度 国民年金保険料額について

平成30年4月分から平成31年3月分までの国民年金保険料は、月額16,340円です。

保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用しての納付、そして便利でお得な口座振替もあります。

保険料の納付が困難な場合は、保険料が免除・猶予される制度がありますので、市役所や出張所、年金事務所へご相談ください。



【年金についての問い合わせ先】

弘前年金事務所 電話0172-27-1339

つがる市市民課 電話42-2111 (内線261・267)

稲垣出張所 電話46-2111

車力出張所 電話56-2111

年金の請求など給付に関わる相談については、移動年金相談日をご利用ください。

移動年金相談日 日時 4月25日(水)、5月23日(水)、6月27日(水) 10時~15時

場所 つがる市役所 2階相談室 ※事前の予約が必要です。

予約先電話番号 0172-27-1309 (弘前年金事務所お客様相談室)