

## 薬をたくさん保管していませんか？

～ 残薬は整理しましょう ～

飲み忘れた薬や余った塗り薬などを、「もったいない」、「いつかまた使うかもしれない」という理由で保管し続けていませんか？



例えば、ある日処方された「頭痛」の治療のための薬と、次に「頭痛」が生じた際に服用すべき薬は違うかもしれません。これは、「頭痛」の原因が違えば、服用する薬も変わるからです。以前もらった痛み止めを安易に服用し、一時的に症状が緩和されることで、かえって重篤な疾患の発見が遅れてしまうこともあります。加えて、薬には有効期限がありますが、市販薬や食品などと違い有効期限が記載されていないのは、処方された日数で服用が完了することが前提となっており、「いつかまた」服用することを想定していないからです。

残っている薬を使用すること、家族や知人間で使い回すことは避けましょう。どうしても余ってしまった薬については、数を調節して服用できることもありますので、薬がたくさん残っている場合は薬局に相談してみましょう。

問 健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

## 健康情報 ～ 血糖値の上がらない食べ方④ ～

Q.間食はやめられません。どうしたらよいでしょうか？

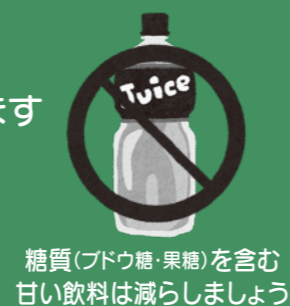
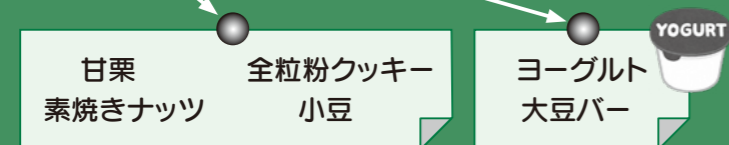
### エネルギーが満たされていると間食欲求は減ります

どの時間帯に間食が多いか振り返ってみましょう？

- 午前…朝食を増やしてみましょう
- 午後…昼食を増やしてみましょう
- 夕食後・深夜…1日の食事を見直したり、寝る時間を早めるなど工夫してみましょう

### 間食をとる際のポイント

- 間食をとる場合は夕方4時まで
- 食物繊維やたんぱく質が多いものをお勧めします



<熊本県保険者協議会提供資料より>

★広報なんかん1月号は、～血糖値の上がらない食べ方⑤～について掲載予定です。

問 健康推進課 保健予防係 ☎53-3298

～男女共同参画社会を実現するために～

## アンコンシャス・バイアスってな～に？

アンコンシャス・バイアス=無意識の思い込みです。

例えば、こんなことはありませんか？

- 血液型をきいて、相手の性格を想像したことがある
- 性別や世代、学歴などで、相手を見たことがある
- 「親が単身赴任中です」と聞くと、まずは「父親」を思い浮かべる(母親は思い浮かばない)
- 男性から育児や介護休暇の申請があると、「奥さんは？」と咄嗟に思う
- 子育て中の女性に、転勤を伴う仕事を打診はしないほうがいいと思う・・・など

アンコンシャス・バイアス(無意識の思い込み)は誰にでもあって、過去の経験や、見聞きしたことに影響を受けて、自然に培われていくため、あること自体が問題というわけではありません。

しかし、気づかないでいると、そこから生まれた言動が知らず知らずのうちに、相手を傷つけたり、キャリアに影響をおよぼしたり、自分自身の可能性を狭めてしまうなど、様々な影響があるため注意が必要です。無意識の思い込みありませんか？



シリーズ

≒消費生活Q&A≒  
(今月のテーマ)

## 男性も増加! 脱毛エステラブル

Q(トッパ丸)



数日前、「ひげ脱毛が月額1000円」という広告を見たんだけど本当に月額1000円で施術できるの？

A(安しんざえ門)



「月額〇〇円」など低価格の広告をうのみにしてはだめござる。脱毛エステサロンの体験に行って「納得のいく脱毛をする場合は、これぐらいの料金がかかる」と50万円など高額なコースを進められたりするトラブルが発生しているござる。



50万円!! 高額なコースを勧められることがあるんだね。トラブルに遭わないためのポイントを教えて。



トラブルに遭わないためのポイント!!

- ①「月額〇〇円」「お試し施術」など低価格の広告をうのみにしない。
  - ②強引に契約を迫られてもその場で契約しない。
  - ③クーリングオフできる場合がある。
  - ④少しでも不安に思ったらすぐに消費生活センターに相談する
- 契約する場合は、
- 脱毛エステの長期間にわたる契約は「解約しなければならないとき」も想定して慎重にするござる。
  - 長期間の契約が心配なときは都度払いができるコースやエステ店を選択した方がよいござる。
  - 必ず契約書面で契約期間・回数と単価を確認するござる。

問 玉名市消費生活センター ☎75-1422  
南関町消費生活センター ☎57-8500