

認知症や知的障害、精神障害などの理由で判断能力の十分な方々は、不動産や預貯金などの財産を管理したり、身の回りの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり、遺産分割の協議をしたりする必要があるとしても、自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。

また、自分に不利益な契約であっても、よく判断ができずに契約を結んでしまい、悪徳商法の被害に遭うおそれもあります。

このような判断能力の不十分な方々を保護し、支援するのが「成年後見制度」です。

成年後見制度は、家庭裁判所によって選ばれた成年後見人等（成年後見人・保佐人・補助人）が、本人の利益を考慮しながら、代理して契約などの法律行為をしたり、自分で

成年後見制度

法律行為をするときに同意を与えたりします。また、本人が同意を得ないで行った不利益な行為を、後から取り消したりすることで、本人の保護・支援についても行います。

例えば、判断能力の低下した高齢者が、訪問販売で悪質な商品を購入させられてしまった場合に、成年後見制度によって支援する人が定められていると、購入したことを取り消して、お金を取り戻すことが可能です。

今は大丈夫だけど、将来が心配という人のためには、あらかじめ自らが選んだ代理人と公正証書で契約を結んでおく、任意後見制度もあります。

* 成年後見制度の申し立てや費用などのお問い合わせは

新潟家庭裁判所新発田支部
〇二五四 二四 〇一一一
関川村地域包括支援センター
六四 一四七三

健康せきかわ21

いきいきライフ

たばこは「百害あって一利なし」

たばこ1本の煙には、400種類以上の化学物質が含まれ、そのうち約200種類が有害物質。副流煙によって、たばこを吸わない人にも害が及びます。

三大害のタール・ニコチン・一酸化炭素

たばこの煙に含まれる「タール」には40種類以上の発がん性物質が含まれ、「ニコチン」は毒性が強くて麻薬同様の強力な依存症があります。「一酸化炭素」は赤血球を作るヘモグロビンと結び付きやすく、全身の組織が酸素不足になります。

動脈硬化の危険因子

たばこに含まれるニコチンは中性脂肪の合成を促します。また、LDL（悪玉）コレステロールを増やし、HDL（善玉）コレステロールを減らし、同時に血管を収縮させる作用もあります。その結果、動脈硬化が促進し、血管が詰まりやすくなり、心疾患や脳血管疾患の原因となる恐れがあります。

こんな誤解が体をむしばむ

低タールのたばこに替えても、喫煙者の血液中のニコチン濃度は、常に自分にあったレベルに自己調節されます。このため、本数が増える・ピッチが早くなる・深く吸い込む・根元まで吸うなど、吸い方が変わります。

軽いたばこ

- 1 有害成分の摂取量は期待するほど低下しない。
- 2 血液中の一酸化炭素はむしろ増加するため危険。
- 3 本数が増えてニコチン依存症を誘発しやすい。



軽いたばこなら大丈夫？

たばこを吸うと仕事の能率が上がる？

たばこを吸うと集中力がアップしたように感じるかもしれませんが、ニコチンを補充したことで、禁断症状が治まり元の状態に戻ったにすぎません。能率が上がるのではなく、低下していたのを戻すだけです。言い換えれば「たばこを吸わないと集中することができない」ということです。



健康講座

55

「高血圧の話」

県立坂町病院 院長 鈴木 薫

皆さんは「なぜ血圧が高いと悪いのか?」「血圧はどの程度なら安心なのか?」などについてご存知ですか?今回は、高血圧について説明します。

なぜ血圧が高いと悪いのでしょうか? 血圧が高いと、長い年月の間、動脈硬化を進めます。その結果、高血圧の人は将来、脳卒中や心臓病、腎臓病になる危険性が高くなります。収縮期血圧(血圧の上の値)が正常より10mmHg高くなるにつれ、男性では脳卒中になる危険性が二〇%、心臓病になる危険性が一五%高くなると

いわれています。また、糖尿病やコレステロールの高い高血圧の人では、さらに危険性が増します。将来、脳卒中や心臓病にならないために、元氣な今のうちから血圧に注意することが大事です。それでは、一体どれ位の血圧なら心配ないのでしょ

うか? 血圧管理の目的は、動脈硬化の予防です。糖尿病などの病気の有無や年齢、血圧を測る時間、場所などで正常の値は異なってきました。一般人が診察室や健康診断等で測る場合、上は130mmHg、下は85mmHg未満が正常といわれて

います。六十五歳以上では、それぞれ140mmHgと90mmHg未満といわれています。

診察室や健康診断等で測る場合は、安静にした後で測定します。歩いて来てすぐに測ったり、緊張した状態で測ったりした場合は血圧が高くなります。健康診断ではいつも血圧が高いが、家で測る場合は正常という人も多いと思います。また、血圧の値はその日の体調や天候でも変化するため、毎日測る方が状態をより正確に反映します。今は、家庭血圧計が比較的簡単に手に入り、血圧の管理は、家庭で毎日測定することをお

勧めします。

家庭で血圧を測る場合は、腕で測る日本製の機械をお勧めします。(値が一番正確といわれています)血圧を測る時間は、朝起きて一時間以内のオシッコをした後と、夜寝る前の二回測ることをお勧めします。その時は一・二分安静にした後に測ってください。また、二回が無理なら朝の血圧だけでも結構ですが、結果は毎回記録してください。いつも140/90mmHg以上の場合、医師と相談してください。自分の健康は自分で守りましょう。血圧測定はその第一歩です。

あなたに直撃



近 友里恵さん

(新発田商業高校1年・大島)



春の高校バレー新潟県予選会で準優勝に輝いた、新発田商業高校の女子バレーボール部で活躍している、近友里恵さんにお話を聞きました。

新発田商業高校を選んだ理由は?

新発田商業高校を選んだ理由は、自分の技術を少しでも向上させることと、全国大会へ出場したかったからです。まだ今の自分に満足していないので、もっと練習を積んで、絶対に全国大会へ出場します。

春の高校バレー県予選会では、決勝戦で惜しくも敗れましたが見事準優勝。大会を振り返ってどうですか?

決勝戦では負けてしまいましたが、一人ひとりが全力でプレー出来たし、新発田商業のバレーも出来たと思います。次のインターハイ予選が6月から始まるので、「今」を大切に練習に取り組みたいと思います。

国体選抜選手候補にも選ばれているそうですが、これからの目標は?

今年行われるトキめき新潟国体は、50年に一度しかない地元での国体です。自分の身長を生かして全力でプレーし、12人の選抜選手に残れるよう頑張ります。

それでは将来の夢は?

将来の夢は、まだ決まっていませんが、小学校からずっとバレーボールばかりだったので、高校卒業後はバレーボール以外のことも挑戦してみたいと思っています。



*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。
☎六二 三一一