

冬の心臓病にご用心

心臓病は日本人の死亡原因の第2位で、しかも12月から3月にかけて亡くなる人が多くなっています。

●なぜ冬に心臓病を発症するの？

- ・気温の低下（血管が縮むなど）
- ・血栓の形成（血液がドロドロになり血管がつまりやすいなど）
- ・呼吸器感染（炎症が心臓にも影響するなど）
- ・生活習慣の変化（運動不足など）

●心臓病の死亡者数は1月が多い

厚生労働省の統計によると、心臓病で亡くなる人は1月が最も多く、次いで2月です。寒い場所では体温を奪われないように血管が収縮するため、狭心症や心筋梗塞が起こりやすくなるのです。

●心筋梗塞は午前中に起こる

心筋梗塞は冬に多いという季節変動がある以外に、一日のうちでは午前中、特に男性は『月曜日に起こりやすい』傾向があります。つまり、体が休日モードから戦闘モードに変わる時が危険なのです。

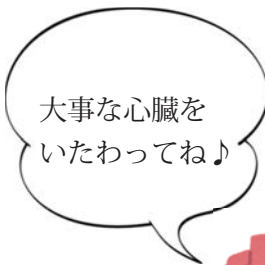


保健師

●冬に多い心臓病を防ぐには

- ①外出は保温効果の高い服装で
- ②マスクをする（冷たい空気で狭心症発作が起こることも）
- ③トイレ・浴室を温かく
- ④腹八分目の食事（満腹時、心臓を圧迫し発作が起こる）
- ⑤塩分・脂肪分は控えめに
- ⑥野菜・キノコ・海藻類を摂る（コレステロール排出）
- ⑦禁煙する

年末年始は生活習慣が乱れがちになりますので節制を心がけて体調管理に気をつけてくださいね。1年間お疲れ様でした。よいお年を！



第2報・マイナンバー制度に便乗した不審な電話等にご注意ください

10月からマイナンバーが通知されることに関連して「口座番号を教えてください」「個人情報調査する」などといった不審な電話等に関するもののほか、「あなたのマイナンバーが漏れている」などとして、別サイトへのアクセスを誘導する不審なメールに関するものも寄せられています。マイナンバーの関連であることをかたつたメールが送られてきても、自分の勤務先など送付者が明らかかなものを除き、安易に開封したりせず、記載されているサイトのアドレスにも容易にアクセスしたり、相手に連絡を取ったりしないでください。

【事例1】

「あなたのマイナンバーが漏れている、拡散している。このままではローンが組めなくなったり、クレジットカードのメールを嘘だと思つて無視したり、削除したりすると自動的にメールアドレスが公開されてしまう」などといった内容の不審なメールが届いた。このメールには「個人情報を守るためには、新しいマイナンバー

相談事例

【事例1】

「あなたは政府認可の企業です。あなたは総合窓口サイトをご利用され、延滞金が発生しています。下記に連絡しないとマイナンバーの交付ができません。マイナンバーは非常に大事なもので、至急ご連絡ください」といった内容の不審なメールが携帯電話に送られてきた。メールにはサイトのアドレスが記載されているが、アクセスはしていない。

アドバイス

- ◆万が一、金銭を要求されても、決して支払わないようにする。
- ◆少しでも不安を感じたら、すぐにお近くの消費生活センター（消費者ホットライン188）や警察・警察相談専用番号#9110）等に相談してください。

※なお、マイナンバー制度の仕組みなどについては、マイナンバーの専用コールセンター（0570・20・0178）にて受け付けています。

（国民生活センター注目情報から引用）