# 月刊eニュース

**環境課 TEL26-2111（内線183）**

## 生ごみ処理機無料修理のお知らせ

平成15年3月から平成16年10月までに販売された、日立製バイオ式生ごみ処理機「BGD-X150」および「BGD-X180」について、機械の不具合により発煙・発火する可能性があることが判明し、製造業者による無料修理・交換を行っています。

生ごみ処理機の機種・製造番号などをご確認いただき、該当する製品をご利用の方は、「日立生ごみ処理機受付センター」までお問合わせください。

**対象型式・製造番号**

| 型　式 | 対象製造番号 |
|---|---|
| BGD-X150 | 全数対象 |
| BGD-X180 | 4000001～4006727 |

※BGD-X180-1は改良済品であるため、対象外となります

**□問い合わせ**　「日立生ごみ処理機受付センター」
- フリーダイヤル（無料）0120－34－0528
- ファクス（無料）0120－34－0538
- 受付時間　午前9時－午後5時（土・日・祝日を除く）
- ホームページ　http://kadenfan.hitachi.co.jp/bgd/

## ごみは決められたステーションへ

最近、各地のごみステーションへ外部からごみが持ち込まれており、そのごみの多くはきちんと分別がされていないため、ステーション管理に大変困っているとの相談が寄せられています。

ごみを排出するときは、必ず分別を行い、決められた日に所属する地域のステーションへ排出しましょう。

※ご不明な点につきましては、環境課廃棄物対策係（内線186）までお問い合わせください。

## 9月の不燃・資源ごみ収集日【9月は廃乾電池なども収集】

| 町名 | 地区 | 収集日 |
|---|---|---|
| 大井町 | 1・14区（正家後田含む） | 3日(月) |
| | 2・4区 | 4日(火) |
| | 3・13区 | 5日(水) |
| | 5・6区 | 6日(木) |
| | 7・8区 | 7日(金) |
| | 9・10区 | 10日(月) |
| | 11・12区 | 10日(月) |
| 長島町 | 中野（永田川東） | 11日(火) |
| | 中野（永田川西） | 12日(水) |
| | 正家（後田を除く） | 13日(木) |
| | 大洞地区 | 14日(金) |
| | 永田 | 18日(火) |
| | 久須見 | 18日(火) |
| 東野 | 全域 | 19日(水) |
| 三郷町 | 野井 | 20日(木) |
| | 佐々良木・椋実 | 20日(木) |
| 武並町 | 竹折 | 21日(金) |
| | 藤 | 25日(火) |
| 笠置町 | 全域 | 26日(水) |
| 中野方町 | 全域 | 27日(木) |
| 飯地町 | 全域 | 28日(金) |

| 町名 | 地区 | 収集日 |
|---|---|---|
| 岩村町 | 本町、柳町、新道、江戸町 | 3日(月) |
| | 新市場、日の出、日の出三、殿町 | 4日(火) |
| | 西町、新町、朝日町 | 4日(火) |
| | 石畑、大根洞、一色、緑ケ丘 | 5日(水) |
| | 領家、山上、大通寺、1～3区、上平、さつきケ丘、八本木住宅、菅沼 | 6日(木) |
| | 4～8区、旭ケ丘、百合ケ丘、下本郷 | 7日(金) |
| 山岡町 | 山田 | 10日(月) |
| | 田沢、久保原 | 10日(月) |
| | 原、田代 | 11日(火) |
| | 上手向、下手向、釜屋 | 12日(水) |
| 明智町 | 市場町、宮町、本町、常盤町 | 13日(木) |
| | 東山町、雇用促進住宅、友愛 | 14日(金) |
| | 新井町、駅前町、滝坂住宅 | 14日(金) |
| | 新町、徳間町、向町、東町 | 18日(火) |
| | 的場町、片平町 | 19日(水) |
| | 門野、杉平、杉平2区、野志、大舟、小泉、吉良見 | 20日(木) |
| | 上・下柏尾、岩竹、安主、土助、才坂、上・下田良子、大栗、上田、阿妻、峰山、中切、高波、馬木、小杉、落倉 | 21日(金) |
| | 藤内、鳳、馬坂 | 25日(火) |
| 串原 | 中沢 | 21日(金) |
| | 全域（中沢を除く） | 25日(火) |
| 上矢作町 | 大馬渡 | 21日(金) |
| | 小笹原、島、達原、横道、飯田洞 | 26日(水) |
| | 本郷、木の実 | 27日(木) |
| | 漆原（大馬渡を除く）、下、小田子 | 28日(金) |

### 【食用廃油の回収】

■回収日　9月8日(土)～10日(月)

市内27箇所で使用済みのてんぷら油を回収しています。
収集場所は「恵那市ごみ百科事典」19㌻でご確認ください。

# 医療情報トピックス

**病院管理課 TEL26-2111（内線528）**

●国保上矢作病院へ新しく医師が赴任されましたので、紹介します。

**吉田 均（よしだ ひとし）　内科医師**

8月から、国民健康保険上矢作病院に勤務となりました。

これまでは大学病院などを中心に診療などに携わってまいりました。岐阜県での診療勤務は初めてとなります。まずは日々の診療を通じて地域のニーズを肌で感じながら、それに応じた医療サービスを提供することによって、皆さまが安心して生活できるような社会作りを目指して、微力ながら努めてまいりたいと存じます。

残暑厳しい日が続いていますが、夏に聞く言葉で「冷房病(クーラー病)」があります。

そもそも冷房病ってなんでしょうか。

### □冷房病（クーラー病）

人間の体は、環境や季節に適応するようにできています。冬は外気に体温を奪われないようにし、夏は汗をたくさん出して体温を調整し、内臓の温度が一定になるように皮膚が機能します。このように体温調整を行っているのが自律神経系です。ところが冷房の効いた室内に長時間いると、体が冬の状態に戻ってしまい、自律神経系のバランスが崩れてしまいます。つまり自律神経失調症が冷房病の正体なのです。

**□予防1　気温調節**

冷房の設定温度は外気温に対して5度以内にし、冷気が直接肌にかからないようにしましょう。また冷房をつけて就寝するときは、タイマーを忘れず設定しましょう。

**□予防2　服装**

外出先などで温度設定が変えられない場合は、厚手の靴下、ズボン、ひざ掛けなどで防寒しましょう。特に下半身を冷やさないことが大切です。

**□予防3　入浴**

冷房で冷えた体をお風呂で温めましょう。入浴は、血行を促進して体を温めるだけでなく、汗をかくことで体の老廃物や疲労物質を流し出してくれます。また入浴でリラックスし、疲れを取るのも冷房病の予防になります。

**□予防4　運動**

ウオーキングなど適度な運動で健康的な汗をかきましょう。また長時間座ったままの作業で運動する時間がない場合は、定期的に休憩を挟んで軽く体操しましょう。

**□予防5　食事**

冷たい食べ物の取り過ぎは禁物です。タンパク質やミネラルが豊富で消化の良い、旬の食材がお薦め。温かい食べ物で体を内側から温めるのも効果的です。また規則正しい食生活を心掛けましょう。

**□予防6　生活リズム**

夜更かしをせず、早めに就寝する生活リズムを心掛けましょう。

### 冷房病になってしまったら

設定温度や衣服を調整しても冷えや肩凝りが治らず、疲れが取れない場合は、冷房が原因によるものなのか、医療機関できちんと診断を受けて治療しましょう。

### 規則正しい生活習慣を

重い冷房病の原因は、不規則な生活習慣と冷房による冷えが加わって発症します。これを治すには、体が持っている生体リズムと、日々の生活リズムの差を縮め、生活全般を見直すことが不可欠です。規則正しい生活習慣を心掛け、冷房病にかかりにくい体を作りましょう。

### 医療用語の説明

**「サプリメント(Supplement)」**

サプリメントとは、ダイエタリー・サプリメント(DietarySupplement)を略した言葉で、通常の食事では不足する栄養分を補うための栄養補助食品のことです。

アメリカでは、DSHEAという法律で「薬と食品の中間のもの」と定義されており、ビタミン、ミネラル、ハーブ、アミノ酸などの栄養素を1種類以上含み、形状は「錠剤、カプセル、粉末、液体など、通常の食品の形以外のもの」とされています。

一方、日本には、サプリメントを明確に規定する法律はなく、「サプリメント」という言葉を「健康に役立つ食品」という、あいまいな意味でとらえている場合が多いようです。