

賢い消費者になるために

商品券などの有効期限に注意

この時期、商品券を贈り物としてもらう人も多いと思いますが、商品券やギフト券には、有効期限があるものとないものがあります。

例えば、日本図書普及株式会社発行の二次元コード付きの「図書カードNEXT」には有効期限がありますが、昔ながらの「図書券」や磁気式の図書カードには、有効期限はありません。

発行者が同じでも、有効期限の有無が種類によって異なります。しまつてある商品券の有効期限を確認しましょう。

●問い合わせ 消費生活センター
(本庁舎1階 ☎36-8832)、
または消費者ホットライン^{いばやい}188へ



まつもと市民生きいき活動

No.55

わたしは ころをみがきからだを使おう
このまちを きれいにしよう

寿台マレットゴルフ同好会は、20年以上前に発足しました。寿台マレットゴルフ場をホームグラウンドに「安全第一、楽しくプレーすること」をモットーに、現在42人で活動しています。月例の競技会や大会のほか、週に一度は冬でも少々の寒さは物ともせず集合し、プレーの後は、公園のベンチで和やかなひとときを過ごしているそうです。

また、例会の際は草刈りやゴミ拾い、落ち葉などの片付けを行い、公園・コース整備も行っています。

「身近な場所で、歩いて来られて、みんな楽しみにしている」「いつでも、誰でも、気持ちよく使ってもらえればいい」「仲間づくり、学びの場になっている」と話してくださいました。



●問い合わせ 教育政策課 (☎33-3980 ☒33-3934)

医療メモ #374

皮膚のバリア機能

今回は、皮膚のバリア機能を健康に保ちましょうというお話です。バリアとは障壁とか防護壁といった意味です。バリアフリーなんて言葉もありですね。皮膚は自分の体と外界との境界面ですから、おのずと身を守る仕組みが備わっているのです。宇宙飛行士が丈夫で高機能な宇宙服を着ると同じように、私たちの健康は皮膚によって守られているのです。

最近の研究で、アトピー性皮膚炎のアレルギー炎症がバリア機能の障害から発症することがわかってきました。その昔、食物アレルギーが原因と声高にいわれた時代とは隔世の感があります。

さらに、アレルギー性鼻炎や気管支喘息なども皮膚バリア機能の異常が原因のひとつと考えられています。皮膚表面のバリアが壊れてしまうと、花粉やダニ、食べこぼしや化粧品など、さまざまなタンパク成分が皮膚の深層に侵入してきます。そこでアレルギー反応が起こり、しつこ

いかゆみや湿疹が発症してしまうのです。掻き壊しによりさらにバリア機能が壊れると、なおいつその悪循環に陥ってしまいます。

もともと皮膚バリア機能は角質(いわゆる垢)や保湿因子、皮脂などで保たれているのですが、慢性的なこすれや乾燥で破たんしやすいデリケートなものです。

しかし、皮膚バリア機能を保ち、回復させる方法はそれほど難しいことではありません。根気よく保湿のスキンケアを継続することこそがなにより大切です。

保湿が大事、といわれて久しいのですが、バリア機能を維持するという新たな意識をもって、この冬続けてみてはいかがでしょう？



●松本市医師会 (<http://www.maj-med.or.jp>)