

カラダのこと  
おしえて!

水分補給のつもりが思わぬ病気に…

## 清涼飲料水の飲みすぎに注意しましょう

### ペットボトル症候群をご存じですか

「ペットボトル症候群」は、正式名を「ソフトドリンクケトーシス」といい、炭酸飲料やスポーツドリンクなどの清涼飲料水を大量に飲み続けることで起こる急性の糖尿病のことをいいます。

### 原因は清涼飲料水

なぜ糖尿病になるのでしょうか。それは、清涼飲料水に含まれる糖質に原因があります。大量に飲むことで血糖値が上がり、そのために喉が渇き、また清涼飲料水を飲むという悪循環を繰り返します。そして常に血糖値が高い状態になることで急性の糖尿病になってしまいます。清涼飲料水を水代わりに、1日2～3L飲む生活をしていた高校生が意識障害で病院に運ばれたことが報告されています。

### 清涼飲料水に含まれる多量の糖質

清涼飲料水には、どのくらいの糖質（果糖ブドウ糖液など）が含まれているかをご存じですか。

一般的に、100ml中20～40kcal、500ml中100～200kcal、砂糖に換算すると約25～50g（6gのスティックシュガーで4～8本）も含まれています。びっくりしますよね。

健康志向の人が増えた影響で、「カロリーオフ」や「カロリーゼロ」などと表記した商品が増えていますが、実はカロリーオフは100ml中20kcal以下、カロリーゼロは5kcal未満の糖質が含まれています。

### 飲み物の選び方に注意しましょう

汗の量に見合う水分補給が必要ですが、スポーツ時には塩分やミネラル、アミノ酸などの補給も必要になります。先のとおり、清涼飲料水には糖質が含まれているのでお茶やミネラルウォーターなどを飲むことも水分補給の一つです。

暑い日には冷たい飲み物が欲しくなりますが、飲み物の選び方には注意が必要なお知らせをお知らせしましたか。ちなみにビールは利尿作用が強く、尿で排泄される水分の量が多くなり、水分補給にならないのでご注意ください。

伊賀市立上野総合市民病院  
薬剤師・糖尿病療養指導士 福森和俊



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111



## 国民年金のはなし

### ■国民年金には免除制度や猶予制度があります

#### ①保険料免除制度・若年者納付猶予制度

保険料を納め忘れた状態で、万一、障がいや死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合があります。

経済的な理由などで国民年金保険料を納付することが困難な場合には、保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」をご利用ください。

【平成27年度免除受付開始日】 7月1日(木)

【対象期間】 7月～平成28年6月分

#### ②学生納付特例

学生で、本人の所得が一定額以下の場合に国民年金の保険料が免除される「学生納付特例」があります。

対象となる学生は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校・各種学校（就業年限1年以上である課程）、一部の海外大学の日本分校に在学する人です。

【承認期間】 4月～平成28年3月

※①②とも、申請は原則として毎年必要です。

※昨年4月1日から、2年1カ月前までさかのぼって、免除申請ができるようになりました。その期間に未納があり、なおかつ納付が困難な場合には速やかに申請してください。

### ■免除された期間の保険料と年金はどうなるの？

保険料の全額免除や一部納付などの承認を受けた期間は、保険料を全額納付したときに比べ、将来受ける年金額が少なくなります。そこで、これらの期間は、10年以内であれば、あとから保険料を納めること（追納）ができます。ただし、すでに老齢基礎年金を受けている人は追納することができません。保険料免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。詳しくは、お問い合わせください。

【問い合わせ】 保険年金課 ☎ 22-9659 FAX 26-0151  
各支所住民福祉課  
津年金事務所 ☎ 059-228-9112

## 伊賀警察署だより



### 楽しい夏休みを過ごすために

まもなく夏休みを迎えますが、夏休みは花火や川遊びなど子どもたちにとって魅力的なできごとがたくさんあります。

その反面で周囲の人に迷惑をかけてしまったり、思わぬところで犯罪の被害にあってしまうことがあります。

子どもたちが遊ぶときは次のルールを教えましょう。

- 花火は迷惑にならないような場所や時間を選んで遊ぶ
- 学校などに無断で立ち入らない
- 川は大人と一緒に行く

また、子どもたちが犯罪被害にあわないために、次のことを普段から教えましょう。

- 知らない人には絶対について行かない
- 万が一連れ去られそうになったら、大声で叫び、すぐ逃げる
- 留守番をするときは、家の鍵を必ずかけ、何があっても絶対にドアを開けない

**【問い合わせ】** 伊賀警察署 ☎ 21-0110  
名張警察署 ☎ 62-0110

## 公共交通を利用しましょう

### ノンステップバスをご存じですか

バスに乗るとき、段差が大きく乗りにくいと感じたことはありませんか。これがバスを敬遠する理由の一つになっていないでしょうか。

そこで近年、ノンステップバスが導入されています。ノンステップバスとは、路面から床までの高さを低くし、乗降口の段差をなくした乗り降りしやすいバスのことで、車いすでも乗りやすくなっています。これから高齢者人口が増える見通しの中、国もノンステップバスの導入を支援しています。

ちなみに県内では平成25年度末の導入割合は約20%です。実際乗ってみると今までと比べて乗り降りがとても楽なことが実感できます。まだ乗ったことがないという人はぜひ体感してみてください。



**【問い合わせ】** 総合政策課  
☎ 22-9663 FAX 22-9672  
三重交通㈱伊賀営業所 ☎ 66-3715

明日に向かって ～差別をなくしていくために～

### 文学と人権意識 —文化交流課—

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。

伊賀は、松尾芭蕉や横光利一などの優れた文学者のゆかりの地です。今回は文学と人権意識のかわりについて考えてみたいと思います。

毎年、横光利一の生まれた3月17日前後に、市内で『雪解』のつどい』が開催されます。横光利一の作品の朗読や解説を通してその人柄と作品を偲ぶ催しです。今年のつどいでは、横光が叔父である丸橋又治郎に宛てた手紙の中の一節が朗読されました。

手紙の中で、足が不自由な人を示す意味の差別用語が知人に対する呼び方として登場します。つどいの当日は、この言葉が現在では障がいのある人を差別する不適切な表現であり、人権尊重の立場から使うべきではないことを断った上で、執筆された当時の資料として原文を尊重し、そのまま朗読しました。

書簡や文学作品の中には、執筆された時代の人権問題に関する社会意識の状況もあり、差別表現

が含まれていることがあります。この横光の書簡でも、言葉だけを取り上げれば差別であるということも言えるかもしれませんが、しかし、筆者に差別的な意図はなく、話の流れから親しみをこめて使っていることが読み取れ、悪意によるものではないことがわかります。

日々の暮らしの中では、差別的な表現をしないことや、差別を助長する言動を取らないことが必要なことは言うまでもありません。同時に、文学作品などに差別的な表現を見つけたときには、単純に「差別用語は取り除くべき」と考えるのではなく、時代背景や作家が表現しようとしている価値観に思いをはせて鑑賞する必要もあります。また、朗読会など複数の人がかかわる場では、その表現が誰かを不快にしたり傷つけたりする言葉であることを全員が認識し、考慮した行動をとることが、人権意識を高めることにつながるのだと思います。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jinken-danjo@city.iga.lg.jp へ