



しない！させない！不法投棄

○不法投棄とは

廃棄物の処理及び清掃に関する法律第16条では、「何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない」とされており、この規定に反して廃棄物を投棄することを「不法投棄」といいます。この規定は、産業廃棄物に限らず一般廃棄物を含めたすべての廃棄物に適用されます。

不法投棄を行った場合、5年以下の懲役若しくは1千万円以下の罰則に処せられ、またはこの両方が科せられます。

○不法投棄防止の取り組み

不法投棄を防止するためには、不法投棄させないこと、さらなる不法投棄を呼び込まないよう早期に発見すること、発見された物は早期に対応することが重要です。

○不法投棄を見つけたら

不法投棄を防止するため様々な取り組みを実施していますが、行政だけでの対応には限界があります。もし、不法投棄を発見したら市役所及び警察署まで通報してください。

通報のポイント！

- ・いつ頃からの話か
- ・どこに捨てられたか
- ・どんな物が捨てられたか
- ・どんな人物が捨てたか
- ・どんな車に乗っていたか

※不法投棄を見つけても、危険なので写真を撮ったり、注意したり絶対にしないでください。

問い合わせ

- 環境課環境推進グループ ☎52-1111 (内線123)
- 各総合支所市民福祉課 (代表)
山方 ☎57-2121 美和 ☎58-2111
緒川 ☎56-2111 御前山 ☎55-2111

健 康

通 信

常陸大宮済生会病院
外科消化器科部長
横山 卓先生



「寝ている時、足がつらないようにするには

～こむら返りの予防法～

運動をした日の夜、寝ている時に足がつる経験をしたことがありますか？これは一般的には、こむら返りと呼ばれることが多いようです。こむら返りとは、ふくらはぎの過度の緊張による強い痛みをいいます。腓腹筋の痙攣であり、筋肉や神経が過度の緊張を起し筋肉が収縮したままの状態になります。運動中や後、日頃運動不足の方は足を伸ばしたり、ぶついたりした刺激で起こすこともあります。

こむら返りは筋肉や神経の仕組みの中のバランスがうまく取れずに起こる筋肉の異常収縮です。その原因の一つは、スポーツなどで多量の汗をかいた時などに、神経や筋肉が刺激を受けやすい状態になっていることです。もう一つに、運動不足で久しぶりに動いたことから、筋肉や腱がうまく作動しない場合に起こることが考えられます。

しかしながら、こむら返りは運動をした時以外にも、妊娠中、下痢、薬剤やアルコール摂取、ビタミン不足などから引き起こされることがあります。また、糖尿病、甲状腺機能異常、腰椎症などの病気から起きることもあります。

応急措置は、ふくらはぎを伸ばすために、つま先を引っ張るように伸ばします。症状が強い時には、漢方薬（芍薬甘草湯）などが用いられることがあります。予

防策としては、運動を行う前には十分に準備運動を行いましょう。日頃運動不足の方は、ストレッチなどを十分に行いましょう。また、芍薬甘草湯は即効性がありますので、急な運動をする機会がある時には1包持参してもよいでしょう。

スポーツや仕事の後では、疲れを取ることが大切です。マッサージやストレッチなどを十分に行い、スポーツドリンクなどで水分と電解質の補給を心がけましょう。また、慢性的に起こるようになったら、早めに医師に相談しましょう。