

東京くらしわーく

1・2

No.293 月号
2025年1月1日発行

今月の話題

冬に起こりやすい 日常生活での事故に注意!

読者レポート

自分の「聞こえ」に向き合う～補聴器について知る～

テストレポート

カセットコンロは正しく安全に使いましょう!

相談の窓口から

無料カウンセリングだけのつもりが、
高額な薄毛治療(AGA治療)を契約することに…



東京都消費生活総合センター **相談窓口のご案内**

☎ **03-3235-1155**

受付時間

月曜～土曜
9:00～17:00
(祝日・年末年始を除く)

〒162-0823 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ16階 ●JR・東京メトロ・都営地下鉄「飯田橋」すぐ

お近くの消費生活相談窓口につながります

消費者ホットライン 局番なし **188**

東京の消費生活に関する情報サイト

東京くらしWEB

検索Q



<https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/>

冬に起こりやすい 日常生活での事故に注意!

東京消防庁防災部防災安全課

このやひでひに
殿谷 英彦

冬は、人が集まる機会や大掃除など普段と違う行動が増え、さらに気温の低下などにより、日常生活で思わぬ危険が増える時期でもあります。

今回の記事では、日常生活の中で、冬に特に多くなる事故について、傾向や予防のためのポイントなどを紹介します。事故の実態や予防のポイントに注意して、冬を安全に楽しく過ごしましょう。



日常生活での事故

東京消防庁管内(※)では、令和5年中に、日常生活での事故により約15万3千人が救急搬送されています。そのうちの約6割は65歳以上の高齢者(以下「高齢者」という)です。今回は、冬に特に気を付けたい事故と予防策についてご紹介します。

※東京都のうち稲城市と島しょ部を除きます。以降は全て東京消防庁管内のデータになります。

餅などによる窒息事故に注意

お正月料理の主役とも言えるお餅。おいしいお餅ですが、令和5年中では、餅(団子なども含む)が詰まる事故により64人が救急搬送されています。そのうちの約9割が高齢者で、また、約5割が生命の危険が高いとされる重症以上と診断されています。特に1月、12月に多くなっています。

餅による窒息事故を防ぐポイントは次の5点あります。

- ① 食べる前にお茶や汁物を飲んで喉を潤しておきましょう。
- ② 餅は小さく切って、食べやすい大

きさにしましょう。

③ 急いで飲み込まず、ゆっくりと噛んでから飲み込みましょう。

④ 乳幼児や高齢者と一緒に食事をする際は、食事の様子を見守るなど注意を払いましょう。

⑤ いざというときに備え、応急手当の方法を理解しておきましょう。

【喉に物が詰まったときは】

食べ物などにより気道がふさがれていることが疑われます。そのようなときは、大きな声で助けを呼び、119番通報とAED搬送を依頼し、気道異物除去を始めます。

○呼びかけに反応がある場合

咳をすることが可能であれば、できる限り咳をさせます。咳もできずに窒息していると思ったらときは、背部叩打法を行います。

■背部叩打法の実施手順

傷病者が立っている場合や座っている場合

傷病者の背中側から、片手の手のひらの付け根で、両側の肩甲骨の間を数回以上強くたたきます。



■ 背部叩打法の実施手順

傷病者が倒れている場合

傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支え、背部をたたきます。



○ 呼びかけに反応がない場合

反応がなくなった場合は、直ちに心肺蘇生を開始してください。

また、節分の時期に、豆や恵方巻を食べるときにも注意しましょう。

掃除中の事故に注意

新しい年をきれいに迎えたい。そう思われ、大掃除に励まれる方も多いことでしょう。しかしながら、令和5年中に掃除中の事故により788人が救急搬送されています。掃除中の事故は、大掃除をすることが多い12月に多く発生しており、救急搬送される方の多くは、高齢者となっています。特に次の事故防止のポイントに気を付けて、安全にご自宅をきれいにしましょう。

① 高い所を掃除する際は、安定した足場を選びましょう。また、降りる際はバランスを崩したり、足を踏み外したりしないよう十分注意しましょう。

② 滑りやすい場所で掃除をする際には転倒に注意し、足場が濡れている場合は事前に拭き取りましょう。

③ 年齢や個々の体力を勘案し、無理な作業は控えましょう。

④ 洗剤の混合使用による有毒ガス事故も発生しています。洗剤の使用方法に十分注意しましょう。

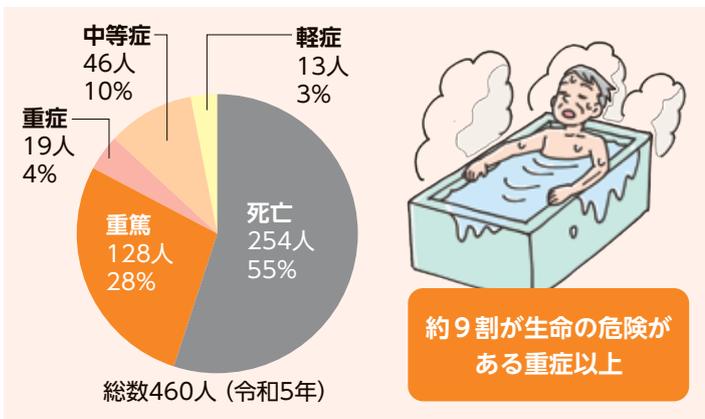
溺れる事故に注意

「溺れる」と聞くと、夏の暑い時期の川や海をイメージする方も多いかもかもしれません。しかし、「溺れる」事故のほとんどは冬の住宅等の浴槽で起きています。令和5年中は、溺れる事故により530人が救急搬送され、そのうちの約9割（460人）は高齢者です。消費者庁によると、寒暖差などによる急激な血圧の変動に伴い脳内の血流量が減り意識を失ったり、長時間熱い風呂に入ることによる体温上昇で意識障害を起こして、溺水事故につながると考えられています。

以下のポイントに気を付けて入浴中の事故を防ぎましょう。

- ① 飲酒後の入浴は控えましょう。
- ② 心筋梗塞、高血圧症、脳血管疾患などの持病のある方は、注意して入浴しましょう。
- ③ 体調不良時の入浴は避けましょう。
- ④ 脱衣場、浴室内の適切な温度調整を行いましょう。
- ⑤ 熱い湯、長風呂は危険が増すので注意しましょう。
- ⑥ 入浴時には家族に知らせ、家族はこまめに声をかけましょう。

■ 「溺れる」事故の程度別救急搬送人員（高齢者）



住宅火災に注意

最後に冬に気を付けなければならぬ火災についてもご紹介いたします。令和5年の中に、住宅火災により亡くなった方の7割超は高齢者です。また、住宅火災の主な原因は「たばこ」と「ストーブ」です。寝たばこは絶対にしてはいけないこと、ストーブは就寝時や外出時は必ず消すこと、ストーブの周りに燃えやすいものを置かないことなどに気を付けましょう。また、住宅用火災警報器の設置・維持管理（設置後10年での本体交換、定期的な点検）をしましょう。

最後に

冬は、日常生活でさまざまな危険が増えます。しかし、「ご自身や家族のちょっとした心配りや行動で多くの危険を減らすことができます。その他、安心・安全に暮らしていくための事故予防のポイントを東京消防庁ホームページで紹介しています。事故を防ぐポイントを意識して行動し、楽しい冬を過しましょう。

※東京消防庁ホームページ
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/>

▶ 次号の今月の話題は「消費者団体訴訟制度」についてです。

自分の「聞こえ」に向き合う ～補聴器について知る～

読者委員 **武長 智子**



年を取ると耳が遠くなると言います。そんな時、補聴器を使うという選択肢がありますが、日頃なかなか接する機会がありません。

聴力の低下はなぜ起こるのでしょうか？「聞こえ」の仕組みと補聴器について、補聴器メーカーの団体である「一般社団法人日本補聴器工業会」で、お話を伺いました。

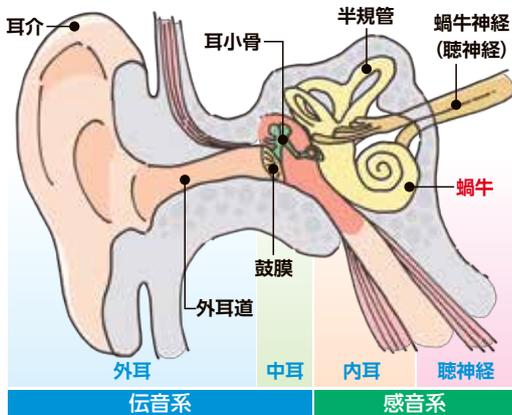


武長委員(中央)と一般社団法人日本補聴器工業会の八嶋事務局長(右)、中市事務局長(左)

「聞こえ」の仕組み

聴力が低下する状態を医学用語では「難聴」と言い、種類や原因、特徴、程度もさまざまです。年を取ることが原因の場合、「加齢性難聴」と呼ばれます。加齢のため、耳の「蝸牛」という器官の有毛細胞が減少することによって起るそうです。有毛細胞は、耳に入った音を脳まで届ける役割を担っており、脳に伝わる音の情報が減少することで、聞こえにくくなるということになります。

残念ながら、有毛細胞を再生することはできないので、加齢による聴力の低下は機器を使って補うことになります。



「聞こえ」の仕組み

自覚しづらい加齢性難聴

例えば、インターホンが聞こえなくても、来客や配達員が帰ってしまったこと、そもそも鳴っていたことが分かりません。テレビの音量も無意識に上げれば、聞こえていないと気付かれません。人との会話も、何となく分かれれば、問題を感じません。

加齢性難聴は自覚しづらい症状です。気付いた時にはかなり聴力が低下し、聞こえにくい状態で長く生活していたという人も少なくないようです。

聴力検査が大切

低下した聴力を補うために補聴器を購入するとき「元の聞こえ」を期待します。ところが、聞こえにくいまま長く過ごしていると「元の聞こえ」との差が大きくなり、補聴器の調整が困難になります。

聴覚機能は、30歳代から徐々に低下し、60歳を超えると、その変化が顕著になるそうです。自覚はなくても、聴力検査で「聞こえ」を確認することが、自分に合った補聴器を持つこと、長く聴力を維持することにつ

ながります。

なお、加齢性と異なる突発性難聴は治療が可能で、治療が早いほど回復につながります。聞こえにくいと感じたら、早急に耳鼻咽喉科を受診して欲しいと思います。

補聴器の購入で 気を付けること

補聴器は医療機器です。このため、耳鼻咽喉科医（補聴器相談医）に相談し、治療か、補聴器が必要かを判断してもらうことが大切です。補聴器が必要と診断された場合、補聴器の選定や調整を行う専門的な知識と技能を持つ認定補聴器技能者がいる販売店を紹介してもらいましょう。

補聴器は、音を一律に増幅する音響機器である集音器とは異なり、音を一定以上に増幅しない機能や雑音を除去する機能があります。機能を十分に発揮するには、一人一人の「聞こえ」に合わせる調整が不可欠です。購入時に、人の話など聞きたい音だけではなく、雑音を排除するため、自宅や職場など使用する環境で聞こえる音も伝える必要があります。認定補聴器技能者のサポートがある、自分に必要な音をしっかり聞き

出してもらえそうです。また購入後も続けて調整が必要なので、通いやすい店を選ぶこともポイントです。

補聴器の種類と特徴



耳かけ型

耳にかけて使うタイプ。軽度から重度の難聴まで対応可。



耳あな型

耳あなに収まるタイプ。耳の形状と聞こえの程度に合わせてオーダーメイドが一般的。



ポケット型

イヤホンと本体をコードでつなぐタイプ。操作が簡単で低価格。

進化する補聴器

補聴器は技術の進化により、小型化と省電力化が進み、目立たず長時間使用が可能です。また、音声処理や雑音制御機能の向上で、より快適に使えるようになってきています。

補聴器は重くて装着が煩わしいと思ってきましたが、耳かけ型補聴器を装着し、その軽さに驚きました。ま

た、耳に入れる部分は網状で蒸れない工夫があり、進化を実感しました。テレビや会話が聞こえやすくなるだけでなく、スマートフォンと連携し、音楽を聴くこともできます。「聞こえ」の体験はなくても、現物を見て装着することで、多くの発見がありました。

聴力に違和感がないのに販売店に入り、補聴器を試すことは難しいと思います。補聴器を気軽に試せる場所やイベントが増えれば、装着感の体感や、特性の確認もできて、将来の準備につながると思います。

補聴器の価格と補助制度

補聴器の価格は形状や機能により異なり、片耳数万円から両耳100万円まで幅があり、平均購入価格は約18万円とのことです。補聴器購入者の半数以上が、もっと早く使用すればよかったと感じているようですが、必要と診断を受けても、高額のため、なかなか購入に踏み切れないかもしれません。

現在、国の補助に加え、区市町村による補聴器購入費助成が拡充しつつあります。今年度も新たに助成を開始した自治体があるので、購入前

には、居住する自治体に、その有無と助成までの流れを確認するとよいと思います。

取材を終えて

補聴器を使いこなすには予算と気力と時間が必要ですが、高い調整力で生活の質が向上すると学びました。「聞こえ」を補う方法は他に集音器があり、さらに文字情報を活用し、生活する方法もあります。そういった方法や補聴器についてもより学びを深めたいと思います。

怖いのは、実際には聞こえていないのに、聞こえていると思っていて、生きるために必要な情報が得られないことです。それが警報であれば命に関わります。

今回の学びから、聴力が大切と再認識しましたが、「加齢性難聴」と診断される可能性を思うと、聴力検査には不安を覚えます。しかしながら、聴力が低下した時、速やかに自分に合った情報を補う方法を見つけるためにも、自分の「聞こえ」に向き合う勇氣を持ちたいと思っています。

※（社）日本補聴器工業会のホームページ
<https://nochouki.com/>

講座案内

受講無料・要申込

- 対象は都内在住または在勤、在学の方 ●当日の参加申し込み不可
- 定員ありの講座について：応募者多数の場合は抽選、定員に満たない場合は締切日以降も受付

出前寄席新作発表会&消費生活講座
「神楽河岸寄席」を開催

定員あり



東京都消費生活総合センターでは、消費者被害の未然防止を図るために、落語・漫才・コントで悪質商法の手口とその対処法などを分かりやすく伝える「出前寄席」を実施しています。新しい演目を、いち早く皆さんにお披露目します。

第一部
消費生活講座

「事例から学ぶ、最近の消費者トラブルと対処法」
 ～インターネット、SNSをきっかけとした事例を中心に～

講師 一般社団法人ECネットワーク 理事
原田 由里 氏

第二部
新作発表会

漫才 架空請求には気をつけよう
落語 パソコンの警告音、慌ててしまうと騙される
 あなたのお荷物 ～再配達にご用心～ (やさしい日本語)
 ホワイト企業？詐欺師になった息子



会場

日時 令和7年 **2月14日(金)** 13:30～15:30(13:00開場)

会場 **東京都消費生活総合センター17階 教室 I・II**

定員 **100名**

申込方法 **電子申請** <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza250214.html>

申込締切 令和7年 **2月3日(月)** **受信有効** 受講の可否については、2月7日(金)までにメールで通知



録画配信

令和7年 **3月14日(金)～20日(木)** YouTube配信

<https://www.youtube.com/channel/UCQBmpgfsUtpfHX-bAAlGnQ>



問い合わせ

東京都消費生活総合センター 活動推進課 協働連携事業担当 ☎ **03-3235-4167**

実験実習講座

講座	講師	会場・日時	
珈琲のはなし ～コーヒーの基礎知識と おいしさのヒミツ～ 定員あり	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	飯田橋会場(消費生活総合センター) 実験実習室 新宿区神楽河岸1-1 セントラルプラザ17階	立川会場(多摩消費生活センター) 実験実習室 立川市柴崎町2-15-19 東京都北多摩北部建設事務所3階
		2月5日(水) 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 1月22日(水) (受信有効) 1/31(金)までに、メールにて抽選結果を通知	2月14日(金) 13:30～16:00 ●定員 16名 ●申込締切 1月31日(金) (受信有効) 2/10(月)までに、メールにて抽選結果を通知
衣服の色落ち気になりますか? ～染色方法の違いを知って、 センタク(洗濯・選択)をアップグレード～ 定員あり	東京都消費生活 総合センター 技術支援担当職員	3月5日(水) 13:30～16:00 ●定員 32名 ●申込締切 2月19日(水) (受信有効) 2/28(金)までに、メールにて抽選結果を通知	3月11日(火) 13:30～16:00 ●定員 16名 ●申込締切 2月25日(火) (受信有効) 3/5(水)までに、メールにて抽選結果を通知

申込方法

電子申請 [東京くらしWEB 募集中の講座](https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html) <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/info.html>



食育講座

講座	講師	会場受講 定員あり	録画配信 定員なし
～簡単にメイクレシピをご紹介!!～ “もったいない”をなくす 食べきりテクニク	料理研究家 行長 万里 氏	2月26日(水) 13:30～16:00 ●立川会場(多摩消費生活センター)調理実習室 ●定員 18名 (18歳以上) ●申込締切 2月3日(月) 正午 (受信有効) 2/14(金)までに、メールにて抽選結果を通知	2月27日(木) 正午～ 3月21日(金) 正午 ●YouTube (録画は会場受講の様子ではありません) ●申込締切 3月20日(木) (受信有効) 事前に、メールにて視聴用URLを通知

申込方法

電子申請 <https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/manabitai/koza/center/koza20250227.html>



実験実習講座(飯田橋会場) 問い合わせ
 東京都消費生活総合センター 実験実習講座担当
 ☎ **03-3235-1157**

実験実習講座(立川会場)・食育講座 問い合わせ
 東京都多摩消費生活センター 実験実習講座または食育講座担当
 ☎ **042-522-5119**

※電子申請が困難な場合はご相談ください。

カセットこんろは正しく安全に使いましょう！

カセットこんろは、簡単に持ち運びができて便利なことから多くの人に使用されていますが、カセットボンベの破裂が起きると大きな事故につながります。そこで東京都は、事故を防止するため、アンケートによる消費者の使用実態調査と、安全性に関する試験を実施しました。



● アンケート調査結果(抜粋)

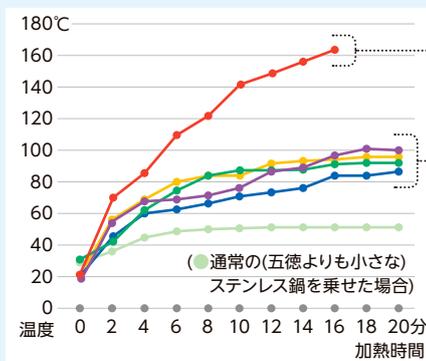
アンケート調査対象：都内在住で20歳以上の男女2,000人

- ① 取扱説明書をしっかり確認していない人[※]は「カセットこんろ」**61.7%**「カセットボンベ」**65.7%**
※「カセットこんろ」または「カセットボンベ」所有者のうち取扱説明書を全て確認したと回答した人以外
- ② カセットこんろの上で、大きな調理器具を使用した人は **43.0%**
- ③ 危害を受けたり、ヒヤリとした経験がある人は **19.4%** 「引火した」・「爆発した」・「破裂した」と回答した人も!!

● 安全性に関する試験結果(抜粋)



カセットこんろに金網を乗せて炭起こしに使用した結果、カセットボンベが破裂しました!!



さまざまな調理器具を乗せて温度変化を見たところ、

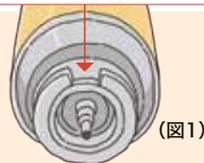
- 大きな鉄板を乗せた場合 〕 カセットボンベの表面温度が**160°Cを超え、安全装置が作動して消火**しました。
 - 五徳を逆さに設置した場合
 - 大きな土鍋を乗せた場合
 - 大きなフライパンを乗せた場合
 - 大きなステンレス鍋を乗せた場合
- カセットボンベの表面温度が**100°C近くまで上昇**しました。

※調理器具の大きさや置き方により温度変化は異なります。

● 消費者へのアドバイス

- 1 取扱説明書をよく確認して正しく使いましょう。
- 2 カセットボンベは正しく取り付けましょう。(図1)
- 3 大きな調理器具は乗せないようにしましょう。
- 4 禁止されている方法で使わないようにしましょう。(図2、3、4)

カセットボンベは切り欠きをしっかりと合わせて!!



炭起こしに使用する(図2)



カセットこんろを2台並べて使用する(図3)



異なる調理器の上に置く(図4)

詳細は「東京暮らしWEB」カセットこんろは正しく安全に使いましょう!

https://www.shouhiseikatu.metro.tokyo.lg.jp/anzen/test/cassettekonro_press.html

問い合わせ 東京都生活文化スポーツ局 消費生活部 生活安全課 ☎ 03-5388-3082

相談の
窓口から

無料カウンセリングだけのつもりが、 高額な薄毛治療(AGA治療)を契約することに…



SNSで「カウンセリング無料」「初月1,000円」という薄毛治療(AGA治療)の広告を見て、カウンセリングを受けるため、昨日クリニックに出向きました。カウンセラーから、「今すぐ治療を開始した方が良い」と言われ、頭皮への注射と薬の服用、頭皮へ塗布する外用薬のセットのコースを勧められました。1年間の通院で100万円と高額なので迷っていたら、「今日ならモニター契約で2割引になる」「絶対に毛が生える」と言われ、60回払いのローン契約を交わした後、医師の簡単な診察を受けました。しかし、帰宅後払い続けられるか不安で後悔しています。クーリング・オフはできるでしょうか。



「格安」や「無料カウンセリング」などと表示された薄毛治療のSNS広告などに惹かれて、カウンセリングだけのつもりでクリニックに出向いたら、「すぐに始めなければ手遅れになる」などと不安をおおられ、勧められるまま高額な治療の契約をしてしまったという相談が多く寄せられています。広告に月数千円とあっても、実は長期ローンの月額を表示ということもあります。広告の目立つ文字だけを見て、判断してはいけません。

病気を原因としない薄毛治療は自由診療となります。また、クーリング・オフが適用されないため、解約は契約書に記載された条件に従うことになります。

モニター価格で契約した場合でも、解約時は、割引前の高額な定価で精算を求められる事例もあります。**契約内容や中途解約の条件について分からない点は、納得できるまでしっかりと確認しましょう。**

薄毛治療の効果は個人差があるため、必ずしもイメージする姿になれるわけではありません。治療の施術内容や効果、使用薬剤の副作用などのリスクについては、本来、医師から十分な説明がなされるものです。不十分な場合は注意が必要です。

困ったときは消費生活センターにご相談ください。

相談窓口のご案内… ☎ 03-3235-1155

フレッシュ
市場

モツ



白菜の花モツ鍋

冬の食卓に欠かせないお鍋料理。その中でもモツ鍋は、お鍋料理の定番といえるでしょう。

モツ鍋の「モツ」は牛が多く、部位としては主に「シウチョウ(小腸)」や「ギアラ(胃)」が使われます。

また、牛の種類では、乳用牛(ホルスタイン)は一般的に身が硬いといわれており、和牛と交雑牛が好まれます。なお、牛肉の格付で肉質等級(1~5)がおいしさの指標として使われますが、「モツ」については、肉質のおいしさとは必ずしも比例しないといわれています。

では、「おいしいモツの見分け方は何か」という問いの答えは、**写真のようなモツを選ぶこと。つまり、きれいなピンク色または乳白色のものを選びましょう**(モツは鮮度が命。新鮮さが失われると黒ずんでいきます)。

最後に豆知識。これまで「モツ」という言葉で紹介してきましたが、モツは「臓物(ぞうもつ)」を略した業界用語。解剖学的には「内臓」と呼ばれています。

寒さが一段と厳しくなるこの季節。新鮮なモツ鍋を食べて体を温めましょう。

撮影協力:東京都中央卸売市場食肉市場 東京芝浦臓器株式会社
資料提供:公益社団法人日本食肉協議会

市場のことをもっと知ってもらうため生まれた「イチチーノ」。市場大好きイチチーノが「東京のいちば」の魅力を伝えていきます!

詳しくは **東京都中央卸売市場**

検索

<https://www.shijou.metro.tokyo.lg.jp/>



イチチーノ