



送り付け商法に注意！

注文していない商品が届いたという相談が寄せられています。

問合 消費生活センター（ステーションNビル3階） ☎753・5555

相談

私宛てに代引きで商品が届き、家族が代金6,000円を払って受け取った。商品は腰に取り付ける小型扇風機だったが、私は頼んだ覚えがない。

注文していない商品を一方的に送り付けて、代金を請求する手口を送り付け商法（ネガティブ・オプション）といいます。特定商取引法の改正により、契約していないのに一方的に送られてきた商品については、消費者がすぐ処分できるようになりました。商品を開封・処分しても代金を支払う必要はありません。法改正後は、商品送付後に代金を請求する手口は減少しましたが、代引きを利用する手口は後を絶ちません。相手と連絡が取れないケースも多く、返金は困難になります。

事例の場合、送り状には発送元の情報はなく、商品の配送代行業者名と電話番号だけ記載されていました。業者に電話を掛けると、音声ガイダンスで返金方法の案内が流れるだけで、直接話はできません。ネット上で返金手続きができるようですが、個人情報の他に、返金するための銀行口座情報も登録する必要があるようです。業者の実態は分からず、手続きしても返金されるとは限りません。相談者は個人情報が悪用されることを懸念し、手続きはしないことになりました。

代引きで商品が届き、心当たりがないときはすぐ受け取らず、送り状を写真に撮ってから、持ち帰ってもらいましょう。家族に確認して、誰も注文していなければ、受け取り拒否をするといいいでしょう。



健康相談



寒暖差疲労と対策について教えてください。



朝晩は冷え込むのに日中は暖かい。季節の変わり目や、暖房の効いた室内と寒い屋外を行き来する時期に、体のだるさや頭の重さを感じることはありませんか？ これは「寒暖差疲労」と呼ばれる状態かもしれません。

私たちの体は、自律神経が働いて体温を一定に保っています。しかし、一日の気温差が5～7℃を超えると、血管の収縮・拡張や発汗などの調節が頻繁に起こり、自律神経が疲労してしまいます。その結果、倦怠感や頭痛、肩こり、めまい、手足の冷え、不眠、イライラといった症状が現れます。特に高齢者や冷え性の方、ストレスや疲れがたまっている方は影響を受けやすく注意が必要です。

季節的にはいつでも起こり得ますが、特に春と秋に起こりやすく、秋は夏の疲労が残っているところに、朝晩の気温差が大きくなり一番起こりやすい時期で注意が必要です。

対策のポイントは、自律神経への負担を減らすことです。服装は重ね着やストールなどでこまめに調整し、室内は外気との温度差を5～7℃以内に保ちましょう。軽い運動やウォーキング、38～40℃程度のぬるめの入浴は血流を改善し、自律神経の働きを整えます。十分な睡眠、ストレス解消、ビタミンB群やたんぱく質を含むバランスの良い食事も大切です。寒暖差は避けられませんが、体をいたわる工夫で不調は防げます。「なんとなくだるい」と感じたら、寒暖差疲労を疑って生活習慣を見直し、無理せず体を温めながら過ごしましょう。

池田市医師会

検索