

カーシェアリングって何？ 最近、カーシェアリングの利用者が増えています、トラブルも寄せられています。

相談 「カーシェアリングで電気自動車を2時間借りる予約をした。当日、ステーションで車を確認すると、充電量が20%ほどしかなかった。業者に連絡すると『前の利用者が残量の少ない状態で返却したようだ。近くの充電スタンドで急速充電すれば、40分で80%ぐらい充電できる』と言われた。40分もかかったら、予定していたことができない」

カーシェアリングは登録した会員間で車を共同使用するサービスです。車は無人のステーションと呼ばれる専用駐車場に置いてあります。ネットでいつでも予約できて、10〜15分単位で利用できます。利用料にガソリン代が含まれており、レンタカーと違い、ガソリンを満タンにして返却する必要はありません。利用者が残量を見て給油します。電気自動車の場合も同じです。業者指定のスタンドで給油・充電すると代金の負担はありません。当該業者に確認すると「前の利用か

ら1時間は開けて充電して貸している。ステーションは普通充電なので20%ぐらいしか充電できないが、それだけあれば途中の充電スタンドまで行き充電できる」と言われました。業者によつては「フル充電して貸す」、「最低2時間は充電して貸す」などさまざまです。利用する際はよく確認し、事前に充電時間も考慮しておきましょう。

この他に「返却後、車体に傷があったと言われたが、身に覚えがない」、「座席を少し汚しただけで、高額な請求をされた」などの相談もあります。規約に乗車前点検でキズなど問題があるときや、事故が発生したときは速やかに連絡するよう書かれていることが多く、点検を怠ったり、事故報告が遅かったりするとトラブルにつながります。また、事故や過失などで車に損害を与えた場合、損害の程度や修理期間に関わらず、違約金が発生するようです。利用時のルールや料金などをしっかり確認しましょう。

消費生活センター(ステーションビル3階) ☎7533-5555

健康相談
Q&A
池田市医師会
<http://www.ikeda-osaka-med.jp/>

Q 夜中に何度もおしっこ起きてぐっすり眠れません。どうすればよいでしょうか？

A 夜間頻尿とは、国際的な専門家らによれば「夜間、排尿のために1回以上起きなければならぬ状態」とされています。しかし実際には、特に加齢により徐々に夜間頻尿を来した場合などは、2回以上の夜間頻尿で生活の質(QOL)が損なわれることが多いようです。日本において男性では60歳以上で40%、70歳以上で62%が夜間2回以上排尿のために起きるとの調査結果があります。女性でも60歳以上で29%、70歳以上で48%と男性ほどではありませんがやはり高率です。

夜間頻尿の原因は大きく3つで、
①夜間多尿 ②1回尿量低下 ③睡眠障害です。①の夜間尿量の増加は水分過剰摂取、加齢に伴うホルモンバランスの変化、腎臓の機能低下による

尿濃縮能の低下などにより起こります。②の1回排尿量の低下は前立腺肥大症などにより排尿が途中で止まり(残尿)、十分量が出せない、膀胱が硬く小さくなる(過活動膀胱)などにより起こります。③の眠りの浅さはいわゆる不眠症以外に睡眠時無呼吸症候群で起こることも多いようです。

夜間頻尿の原因を正しく診断し対応するには排尿日誌をつけるのが有用です。これは24時間の全ての排尿時刻と1回尿量を記録するものです。これにより夜間に作られる総尿量が分かり、夜間多尿であれば夕食後の飲水を制限してみたり、就寝までの時間を十分とるなどの対応が有効です。1回尿量が少ない場合は膀胱機能や、男性であればさらに前立腺も調べる必要があります。一度専門医の診察を受けていただくのがよいでしょう。また夜間の1回尿量が日中に比べてむしろ少ない場合は、軽い尿意で眼が覚めてしまう睡眠障害の可能性ががありますのでご注意ください。



池田市医師会