

熱中症は誰にでも起こり得る病気です

■熱中症とは

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態をいい、めまいや吐き気、頭痛、失神などさまざまな症状をきたし、最悪の場合は死に至る病気です。誰でもなる可能性があり、運動中だけでなく、室内でも起こります。

■熱中症を引き起こす条件

熱中症はさまざまな条件（左の欄を参照）によって引き起こされ、幼児、女性、高齢

者は住宅内で、10代は運動中に、働く世代の男性は作業中に発生率が高いことが分かっています。

■熱中症警戒アラートが発表されたら警戒を

国では、4月から熱中症予防のため、「熱中症警戒アラート」の運用を開始しました。熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予測される日の前日の夕方または当日早朝に

熱中症のリスクが高まる条件

- 環境 気温が高い、湿度が高い、風が弱い、日差し強い、閉めきった室内、エアコンがない、急に暑くなった日、熱波の襲来
- からだ 高齢者、乳幼児、肥満の人、からだに障がいのある人、持病（糖尿病、心臓病、精神疾患など）のある人、低栄養状態、脱水症状（下痢、インフルエンザなど）、体調不良（二日酔い、寝不足など）
- 行動 激しい運動、慣れない行動、長時間の屋外作業、水分補給の不足

消費生活情報 134

SNSをきっかけとした消費者トラブルは、中高生だけでなく、中高年の皆さんも注意が必要です！

「コミュニケーションのため」や「情報を探すため」、「交際関係を広げるため」などの目的で、SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）の利用者が増加するなか、全国の消費生活センターに寄せられるSNSに関連する相談件数も増加しています。近年は、中学生・高校生などの若年層だけでなく、中高年層でもトラブルが急増しています。SNSが悪質商法の勧誘手口として悪用されるケースが増えており、注意が必要です。

■SNS上の広告がきっかけとなるトラブル

事例1 SNSで無料鑑定の広告を見て、古いサイトに生年月日を入力した。三つの「徳」を授けてもらえると言われたが、無料鑑定期間を過ぎても最後

■事例2

SNSを閲覧中にダイエツトサプリメントの広告が表示された。割引価格だったので注文したが、後になって定期購入と知った。2回目以降の代金が高額なので解約を申し出たが「最低でも3回買ってもらう」と言われた。

【消費者へのアドバイス】

注文の前に、購入の条件や解約・返品の内容を必ず読みましょう。商品の効果を過剰にうたう広告には十分に気を付けましょう。

都道府県ごとに発表されます。テレビやウェブサイトなどで発表されますので、熱中症警戒アラートが発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用するなど、熱中症の予防行動を取りましょう。

■熱中症かなと思ったら

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感など、いつもと様子が違うと感じたら、次の対処をしましょう。

- ①涼しい場所へ移動する（エアコンの効いた部屋や風通しのよい日陰など）
 - ②衣服をゆるめ、からだを冷やす（首の周りや脇の下、足の付け根など）
 - ③水分補給（水分や塩分、スポーツドリンクなど）
- ただし、「自力で水が飲めない」、「意識がない」場合は、すぐに救急車を呼びましょう。これから熱中症が起こりやすい季節を迎えます。梅雨明けは特に熱中症のリスクが高まりますので、暑くなる前から予防を意識しましょう。

健康推進課 (☎)1581

SNSで知り合った相手からの誘いがきっかけとなるトラブル

■事例3

SNSで知り合った相手から「悩みを聞いてくれればお金をあげる」と言われ、メッセージを交わした。相手から「スマホが壊れたので、今後は別のサイトで連絡を取りたい」と言われ、サイトに誘導された。そのサイトは、最初無料だったが、途中から有料になり、報酬をもらうための手続きとして何度もポイントを購入したが、報酬がもらえない。

【消費者へのアドバイス】

SNS上で知り合った相手との間で、儲け話や出会い系のトラブルがみられます。信頼できる相手なのかを判断することは難しく、実際は相談に乗った相手がサイトに雇われた「サクラ」である場合があります。安易にサイトへ登録することはやめましょう。

■困ったときは…

少しでも疑問や不安を感じた場合は、自分で抱え込まず、早め早めの相談が肝心です。▽問い合わせ先 消費生活センター(☎内線134)

※【出典】…(独)国民生活センター「報道発表資料」より

いわて男女共同参画サポーター養成講座の受講生を募集します

▷対象＝男女共同参画の取り組みや地域の社会活動などに関心があり、それらに協力したいと考えている市内在住または在勤の18歳以上の人(学生も可)

▷講座内容＝動画配信の視聴または参集講座への参加
※参集講座は、盛岡市、北上市、釜石市で開催されます。詳細は問い合わせください。なお、参集講座に参加する場合の交通費は、市が負担します。

▷動画配信期間＝9月1日(水)～11月15日(月)

▷受講料＝無料
※講座資料などはデータで送付されますので、各自でダウンロードください。

▷応募方法＝申込書に必要事項を記入の上、応募ください(申込書は、希望者に郵送しますので連絡願います)。

▷応募締切日＝7月20日(火)

▷その他

- ・インターネットに接続できるパソコン、モバイル端末、スマートフォンなどが必要です。
- ・動画は、受講者の都合に合わせて、配信期間中にいつでも視聴できます。
- ・講座を修了した人は、岩手県知事からサポーターに認定されます。動画配信の視聴のみでも認定可能です。

▷応募(連絡)・問い合わせ先 男女共同参画室(☎内線278)

「元気アップ↑教室」を開催します

▷期日・会場＝右表のとおり

▷時間＝午後2時～3時
※受け付けは午後1時30分～

▷対象＝60歳以上の人

▷参加料＝無料

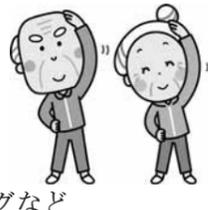
▷内容＝筋力アップトレーニングなど

▷定員＝各30人(先着順)

▷申込締切日＝各地区開催日の前日までに申し込みください(申し込みは初回のみ必要で、2回目以降は不要です)。

▷持ち物・服装＝マスク、飲料水、筆記用具、眼鏡(必要な人)、動きやすい服装
※運動靴が必要な地区がありますので、申し込みの時に確認ください。

▷申込先・問い合わせ先＝特定非営利活動法人さんりくWELLNESS(☎080-1823-2015)



地区	期日	会場
盛	7月26日(月)	カメリアホール
大船渡	7月20日(火)	おおふなぼーと
末崎	7月6日(火)	ふるさとセンター
赤崎	7月29日(木)	漁村センター
猪川	7月15日(木)	猪川地区公民館
立根	7月5日(月)	立根生活改善センター
日頃市	7月8日(木)	日頃市地区公民館
綾里	7月13日(火)	綾姫ホール
越喜来	7月27日(火)	三陸公民館
吉浜	7月12日(月)	吉浜地区拠点センター

※主催は地域包括ケア推進室です