

# 熱中症の予防と対策

夏本番を迎えました。埼玉県内では、昨年6月～9月に3,441人の方が熱中症により救急搬送されました。重度の熱中症では生命へ危険が及ぶことがあります。予防方法を知ってれば防ぐことができ、対処方法を知っていれば救命することができます。ご自身のため、周りの方のためにもぜひ知っておきましょう。

## ◇熱中症の症状

熱中症とは、体温の調節機能が不十分になり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで現れる症状のことをいいます。

重症度	症状
軽度	めまい、失神、こむら返り、大量の汗
中等度	頭痛、吐き気、体のだるさ
重度	意識障害、けいれん

## ◇熱中症予防5つのポイント

1 高齢者は上手にエアコンを  
 高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手に冷房機器を使いましょう。

2 暑くなる日は要注意  
 熱中症は、①気温が28度以上、②湿度

度が高い、③風が無い、④直射日光を浴びるなど、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。上手に冷房機器を活用し、湿気を体から逃すために通気性や吸湿性がよいさわやかな服装を心がけ、日差しが強い時間帯の外出は避けましょう。

3 水分をこまめに補給  
 のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗を大量にかいたときは、スポーツ飲料等で水分とともに塩分も取りましょう。ビールなどアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため、逆に危険です。

4 「おかしい」と思ったら病院へ  
 「ちょっと気分が悪い」は、熱中症の危険信号の可能性があります。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

5 周りの方にも心配りを  
 救急搬送された方のうち、約9割は成人の方です。「大人だから大丈夫」というわけではありません。周りの方と声をかけあうなど、お互いの体調にも気を配りましょう。

問い合わせ／保健福祉総合センター  
 (☎581・8500)へ。

# 8月は人権尊重社会をめざす 県民運動強調月間です

人権は、誰もが生まれながらにして持っている、人間が人間らしく生きるための、誰にも侵されることのない永久の権利です。



## ご参加ください!「ヒューマンフェスタ2012さいたま」

県では、人権尊重社会をめざす県民運動強調月間の事業として、人権啓発フェスティバル「ヒューマンフェスタ2012さいたま」を開催します。ぜひご参加ください。  
 日時／8月24日(金)午前10時～午後4時30分  
 場所／大宮ソニックシティ  
 費用／無料  
 内容／人権作文表彰・発表、人権講演会(講師:歌手・米良美一氏)、山田邦子さん(タレント)のトークショー、人権啓発資料展示、人権相談コーナー開設、アトラクションなど  
 申し込み／不要(先着順)  
 問い合わせ／県人権推進課(☎048・830・2255)へ。

児童・高齢者に対する虐待、女性に対する暴力、障害のある方への偏見や差別など、さまざまな人権問題があります。また、インターネットを悪用した人権侵害など新たな人権問題も発生しています。

中でも、同和問題における差別・偏見は、同和地区に生まれ育ったということだけで、就職や結婚など、社会生活を営む中で差別を受けるなど、人間が当然持つ基本的人権を侵すという重大な社会問題であり、一日も早く解消するための取り組みが必要です。

毎年8月に行われるこの運動は「すべての県民がお互いの人権を尊重しながら共に生きる社会」を実現するため、県・市町村はもちろん、県民総ぐるみで取り組む運動です。  
 この機会に、さまざまな人権問題について理解を深め、お互いを尊重し、差別のない明るい社会を築いていきましょう。

## 「男女共同参画」パネル展示を実施しました!

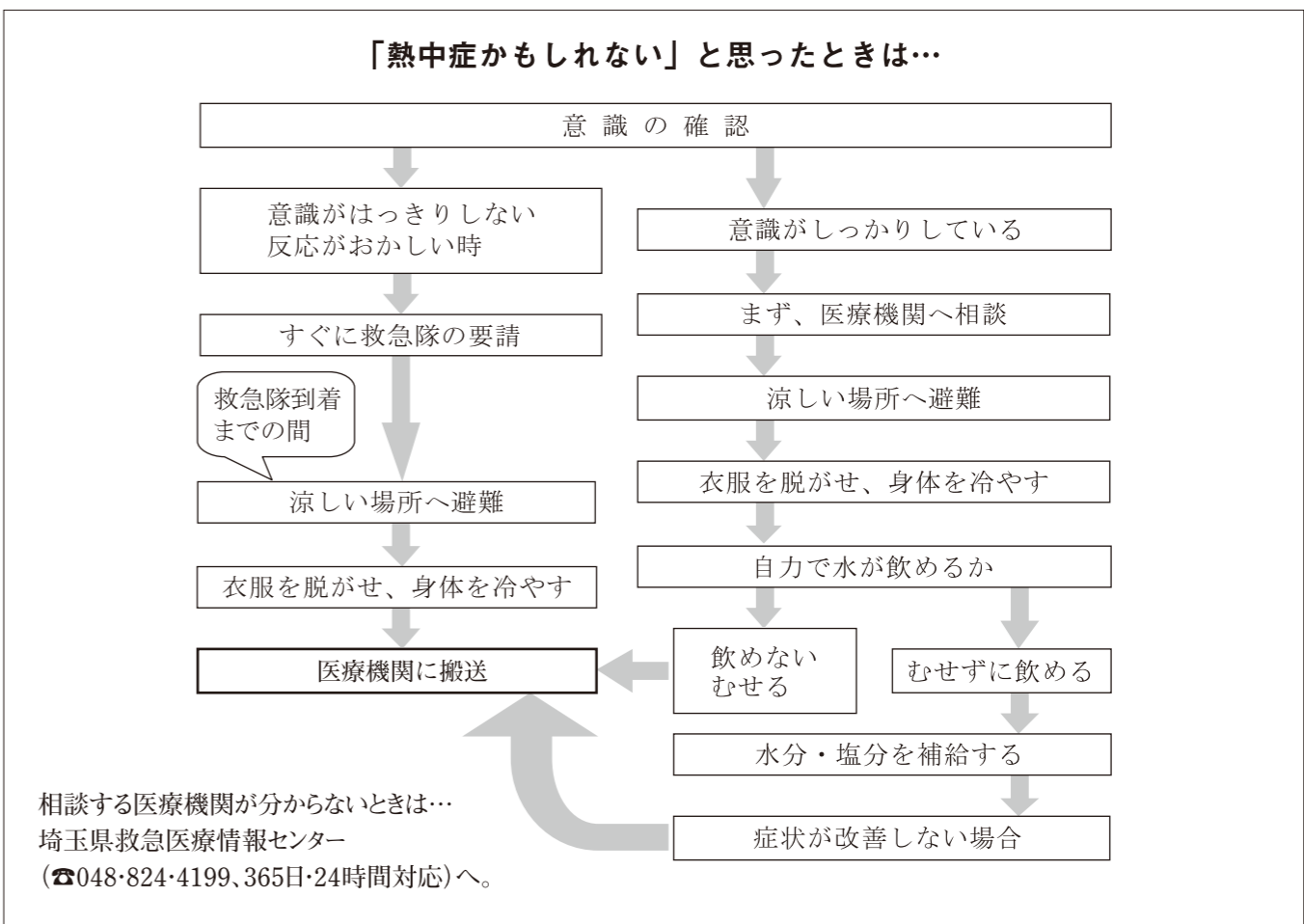
町では男女共同参画社会の形成の促進を目的に、6月25日(月)から29日(金)に庁舎1階の喫茶コーナーで「男女共同参画」パネル展示を実施しました。



前文から第20条までをまとめた『男女共同参画社会基本法』と、障害を持った女性たちの声や出産や育児についてまとめた『障害と女性』のパネルを展示しました。

また、今年度のキャッチフレーズ「あなたがいる わたしがいる 未来がある」のポスターや各種チラシを配布し、来庁された皆さんにご覧いただきました。

今後男女共同参画講演会等を開催するなど、男女共同参画についてのPRを続けていきます。  
 問い合わせ／人権推進課(☎581・2121内線41)へ。



## 小児救急電話相談(☎8000)の受付時間の拡大について

県では、夜間や休日の子どもの急な病気やけがに関して、医療機関の受診の要否や家庭における対処法などを、看護師が電話でアドバイスする「小児救急電話相談」を実施しています。受付時間はこれまで午後11時まででしたが、保護者の不安の一層の軽減を図るため、7月1日から次のとおり受付時間を拡大し、対応しています。

受付時間  
 月～土曜日/午後7時から翌朝7時まで  
 日曜日、祝日、年末年始/午前9時から翌朝7時まで

電話番号(現行と変更はありません)  
 ☎8000(NTTのプッシュ回線、携帯電話をご利用の場合)  
 ☎048・833・7911(IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合等)

相談体制/看護師が対応します。なお、必要に応じて小児科医師による助言を受けます。  
 問い合わせ/保健福祉総合センター(☎581・8500)へ。

