

◆ 県政 Q & A

Question & Answer

県民の皆さまからいただいた「ご意見」や「ご質問」と
県から「お答えした内容」をご紹介します。

Q 「熱中症」についておしえてください。

A 熱中症患者は、例年7～9月に多く発生します。
めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気といった症状があり、
重症化すると意識障害などが起こります。少しの心が
けて予防することができます。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です!!

●こまめに水分を取っていますか？
軽い脱水状態のときには、のどの渇きを感じ
ません。のどが渇く前、あるいは暑いところ
に出る前から、水分を補給しておくことが大
切です。



●私は暑さに強いから大丈夫!!と
思っていますか？
熱中症の発生には、その日の体調が影響しま
す。食事抜きや寝不足、体調不良の場合は特
に気をつけましょう。

●部屋の中でも熱中症対策をしていますか？
熱中症は、室内や夜間でも多く発生していま
す。エアコン、扇風機を上手に使い気をつけま
しょう。

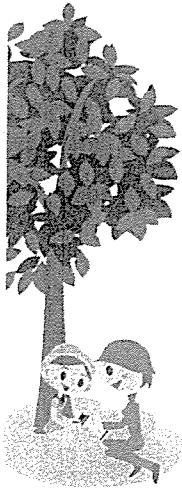
28℃を
超えない
ように
注意!!



熱中症になった時の処置は

1. 涼しい場所へ移動させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急隊を要請しましょう!!



●高齢者や子どもは特に注意が必要です!!
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない
上、加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚
が鈍くなります。体に熱もたまりやすくなるの
で涼しい服装を心がけましょう。
子どもは地面の照り返しにより高い温度に
さらされるので、こまめに水分を補給するこ
とが必要です。

図県保健予防課 ☎0742-27-8612 URL 0742-27-8286 FAX www.pref.nara.jp/11098.htm

Q 生活が苦しく、借金が膨らんでしまった。
どうやって解決すればいいですか。

A 法律の専門家の支援を受けて解決しま
しょう。
多重債務に関する相談は県や市町村の消
費生活相談窓口でも受け付けています。

相談窓口では借金の額を確認しながら債務整理の方法を助言し、解決
にあたる法律の専門家を紹介します。(無料)

債務整理にあたって、法律の専門家に依頼する費用が心配な方
は、費用を一時的に立て替えてもらえる制度(資力審査が必要)も
ありますので相談窓口でご相談ください。

相談内容は外部に漏れることはありません。

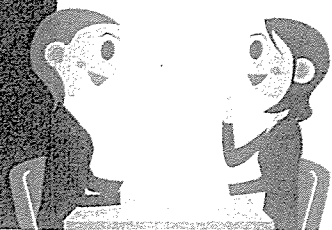
借金問題は必ず解決できます!

ご苦勞やご不安はあります、
一つ一つ解決していきましょう。

消費者ホットライン

☎ 0570-064-370

県や最寄りの市町村の相談窓口につながります。



図県消費・生活安全課 ☎0742-27-8704 URL www.pref.nara.jp/11011.htm