



# 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月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。少しの心がけで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。

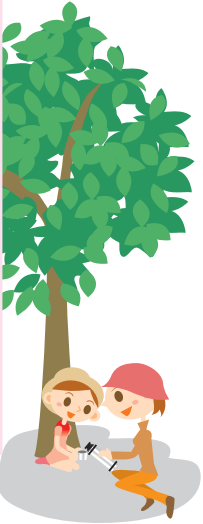
28℃を  
超えない  
よう室温に  
注意!!



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、費用を一次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のでご安心ください。

借金問題は必ず解決できます!

ご苦労やご不安はあると思いますが、一つ一つ解決していきましょう。



## 消費者ホットライン

ゼロ ゴーナナゼロ 守ろうよ、みんなを!  
0570-064-370

※P.H.S.、IP電話、プリペイド式携帯電話は利用できません。

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