生涯学習の窓

教育・文化・スポーツのホットな情報をお届けします
問　教育委員会社会教育担当　☎　56 - 2183

熱中症にご注意を！

社会教育担当
三ツ谷（みつや） 陸翔（りくと）

熱中症とは、高温多湿な環境下で発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。近年の気候変動の影響によって猛暑日が増加し、熱中症のリスクが高まりつつあります。日常に潜んでいる危険や応急処置など、正しい知識を身に付けて暑い季節を乗り切りましょう！

熱中症の症状

- 目まい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

症状が進むと・・・

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

⇓⇓こんな原因が考えられます⇓⇓

原因その１「環境」
- 気温が高い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった
- 閉め切った室内
- 風が弱い
- 湿度が高い

原因その２「体」
- 下痢などの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良

※高齢者や乳幼児、肥満の方は要注意。

原因その３「行動」
- 激しい運動や慣れない行動
- 長時間の野外作業やスポーツ観戦
- 水分補給できない状況

熱中症の予防と応急処置

暑さを避けましょう！

◎エアコン等で温度を小まめに調整
◎外出時には日傘や帽子を着用
◎吸湿性・速乾性のある通気性の高い衣服を着用
◎保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！

小まめに水分・塩分の補給を！

熱中症予防には水分・塩分補給が大切です。室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、小まめに水分補給するよう心がけましょう。

ただし、緑茶やコーヒーなど、カフェインを含む飲料には利尿作用があり、水分を排出してしまうため効果的ではありません。予防には、水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンクがおすすめです！

主な応急処置 ～熱中症が疑われる人を見かけたら～

◎エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難
◎衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
◎経口補水液を補給

※経口補水液は、一時に大量に飲むとナトリウム過剰摂取になる可能性もあり注意が必要です。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう！

こんにちは 保健師です

皆さんが健康で元気に過ごすための役立つ情報をお届けします
問　地域包括支援センター(福祉子育て支援課)　☎　56 - 2022

成年後見制度の利用を考えてみませんか？

近年、単身の高齢者など、判断能力が不十分な方がお困りの際に、家族や親族（身寄り）の支援を受けられず生活に支障を来すケースが増えてきています。

例えば、「入院時や施設入居時に身元保証人がいない」「認知症などの病気や死亡時の対応が遅れる」「死亡時の手続きや事後整理ができない」といったことが挙げられます。

そのようなケースに陥る前に、判断能力が不十分な方を保護・支援する「成年後見制度」の利用について考えてみましょう。

成年後見制度とは？

成年後見制度は、認知症、知的障害、精神障害、発達障害などにより物事を判断する能力が十分でない方について、本人の権利を守る援助者（成年後見人等）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。「法定後見制度」と「任意後見制度」の２種類があります。

法定後見制度

本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人等が選ばれる制度です。成年後見人等は、本人に代わって財産管理（※１）や身上保護（※２）などの法律行為を行います。判断能力の程度によって支援の種類が「後見」「保佐」「補助」の３つに分けられます。

後見
後見人は、全般的に本人の代理として、介護の契約を結んだり、契約を取り消したりすることができます。また、財産を管理する中で日常生活に困らないように配慮します。

保佐
保佐人は、本人が重要な行為をしようとすることに同意したり、保佐人の同意を得ないでしてしまった行為を取り消したりすることで日常生活に困らないように配慮します。

補助
補助人は、本人が望むことについて、同意、取り消し、代理をすることで日常生活に困らないように配慮します。あらかじめ同意や代理できる範囲を家庭裁判所に申し立てる必要があります。

※１　財産管理 ～ 不動産や預貯金などの管理、遺産分割協議などの相続手続きなど
※２　身上保護 ～ 介護・福祉サービスの利用契約や施設入所・入院の契約締結、履行状況の確認など

任意後見制度

本人にまだ十分な判断能力があるうちに本人自ら援助者（任意後見人）を選び、判断能力が不十分になった際に、速やかに支援してもらための契約をあらかじめ結んでおく制度です。

手続きの流れ

1. 申し立て
家庭裁判所に対して、申し立てに必要な書類を提出します。

→

2. 調査等
裁判所から事情確認などがあります。

→

3. 審判
後見等の開始の審判をすると同時に成年後見人等が選任されます。

→

4. 報告
成年後見人等が選任された後、速やかに本人の財産や生活の状況を確認して、財産目録と収支予定表を作成し、家庭裁判所に提出します。

※申し立てができるのは、本人、配偶者、四親等内の親族のみです。

注意

役場が身元保証人や死後整理を担ってくれるとお考えの方もいますが、役場では基本的に本人が自分でできるよう支援することしかできません。金銭的な連帯保証や緊急時の連絡、身柄や遺品の引き取り・整理などが心配な方は、成年後見制度の活用についてご検討ください。なお制度や費用に関することについては、地域包括支援センター（福祉子育て支援課）で相談を受け付けています。