

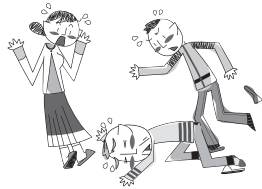
カラダのこと
おしえて!

急激な温度変化が引き起こす 「ヒートショック」にご用心

血圧の大きな変動で発症する「ヒートショック」

皆さんは「ヒートショック」という言葉を聞いたことがありますか。

最近ではテレビや新聞などでも取り上げられているので、耳にしたことがある人もいらっしゃると思います。



ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす体への悪影響のことです。急激な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞を起こすことがあります。

高齢者や高血圧症の人などに発症率が高い

ヒートショックが原因で亡くなる人は年間で1万人以上、病死と診断されている人も多く、実際の数はさらに多いとされています。

この数字は交通事故で亡くなる人の2倍以上です。危険性が高い人として、高齢者や高血圧、糖尿病のある人が挙げられます。

温度差をなくすことや水分補給などが予防の鍵に

ヒートショックを予防するために重要なことは、部屋ごとの温度差を可能な限りなくすことです。例えば、入浴時は、あらかじめ更衣室を暖房器具で温めておきます。また、シャワーで高い位置から浴槽にお湯を注ぐことで浴室を暖めておくことができます。浴槽のお湯は38度から40度でぬるめに設定しましょう。そうすることで心臓への負担を軽減することができます。また、入浴して汗をかくと水分が不足し、血液はどろどろになりやすくなり心筋梗塞や脳梗塞の危険性が高まります。入浴前にコップ一杯の水を飲むとよいでしょう。

身近に潜む恐ろしいヒートショック。でも、皆さんの少しの工夫で十分予防することができます。

ぜひ参考にしてみてください。

上野総合市民病院

循環器内科病棟看護師 北田 良宣



【問い合わせ】 上野総合市民病院 ☎ 24-1111

◆ 自分たちのまちの環境を守るために

みんなでなくそう! 不法投棄

市では、現在、不法投棄を未然に防止するための活動や早期の回収に努めています。

しかし、タイヤや家電製品などを山林や道路脇などに捨てる不法投棄が後を絶ちません。そのような身勝手な行為が、地域の生活環境や自然環境を悪化させる原因になっています。

このような不法投棄を防ぐためにも、地域と行政が協力し、看板の設置や地域パトロールの実施、また、自分の土地に不法投棄されないよう柵や鎖などで侵入防止・不法投棄防止対策をするなど、自分たちのまちをみんなで守る取り組みが大切です。

【問い合わせ】 廃棄物対策課
☎ 20-1050 FAX 20-2575

▶ 市内の山林で大量に不法投棄された冷蔵庫



◀ 地域住民の協力のもと、家電製品などを回収する様子

◆ 主な不法投棄物の回収状況 (平成 27 年度)

- テレビ：99 台
- 冷蔵庫：54 台
- タイヤ：357 本
- その他可燃ごみなど：8,355kg

不法投棄をしている現場を見かけたら、廃棄物対策課または各支所振興課までご連絡ください。



伊賀警察署だより

サミット警備にご協力を

今月 26 日(木)・27 日(金)の 2 日間、伊勢志摩サミットが開催されます。

主要 7 か国の首脳が一堂に会するサミットでは、国際テロ組織、過激派などによる違法行為が懸念されます。

過去に日本で開催されたサミットでは、テロ・ゲリラ事件などが発生しており、警察ではサミットの成功に向けて、国際テロ対策などさまざまな対策を行っています。

国際テロ対策で最も重要なことは、未然の防止です。警察では『テロリストを入れない』『テロの拠点を作らせない』『テロを起こさせない』ため、警戒活動の強化を図っています。

しかし、テロを未然に防止するためには、地域の皆さんの協力が必要です。警察や地域が密に連携した『官民一体』によるテロ対策を広く推進していく必要があります。

自分の身の回りで、次のような「何かおかしい」「普

段と違う」と感じる事があれば、警察への通報をお願いします。

- 不審な人物・物・車両を見かけた
- アパートの部屋から薬品のにおいがする
- 付近の草木が枯れている

また、サミット開催に伴い、5月25日(木)から28日(日)までの間、高速道路や主要道路などで、検問・交通規制に伴う交通渋滞が予想されます。

混雑緩和のために、公共交通機関の利用・マイカーの利用の自粛・事業用車両の運行調整などにご理解、ご協力をお願いします。

サミットに関する情報は、三重県警察ホームページでも提供しています。

◆三重県警察ホームページ

<https://www.police.pref.mie.jp/>

【問い合わせ】 伊賀警察署 ☎ 21-0110
名張警察署 ☎ 62-0110



明日に向かって ~差別をなくしていくために~

人権について考えるコラムです。

「20分の1」を考える -阿山支所振興課-

「20分の1」という割合を聞いたとき、皆さんはどんな印象を持つでしょうか。

例えば、くじ引きで「20人に1人は当たる」と言われたら、「わりと高い確率だなあ」と考える人が多いのではないかと思います。

実は、これは「LGBTに該当する人がどれぐらいいるか」という割合と同じです。LGBTとは、好きになる対象が同性であったり、自分の体の性に違和感があったりと、今まで一般的だと考えられてきたかたちとは違う性のあり方を持つ「性的少数者」を表す言葉です。さまざまな調査によると、およそ「20人に1人」はLGBTに該当する可能性があるとされています。

「テレビや新聞で見えることはあっても、私の身近にはいない」と感じる人がほとんどではないでしょうか。しかし、LGBTの人が本当に身の周りにいないわけではありません。自分が気づいていない、

または知らないだけで、「どこか遠くの特別な存在」ではないのです。自分と違う意見の人が大勢いる中で、「私は違う」と言うことは、とても勇気がいることです。LGBT当事者は、違いを示すことで、周囲から非難され差別されるのではないかと不安を感じ、悩みながら、自分の性のあり方を隠していることが多いのです。

伊賀市では、今年の4月から同性カップルのパートナーシップ宣誓書に受領証を交付する制度を始めなど、LGBT支援の取り組みを進めています。また、市民の皆さんに性の多様性を伝えていきたいと考えています。

LGBTに限らず、一般的、典型的ではないことを「考える必要のないこと」「おかしなこと」と考えるのではなく、多様性を理解し、お互いを尊重し認め合っていくことこそが、誰もが本当に生きやすい社会への第一歩ではないでしょうか。

■ご意見などは人権政策・男女共同参画課 ☎ 47-1286 FAX 47-1288 ✉ jjinken-danjo@city.iga.lg.jp へ