

知って防ごう

熱中症

【担当課】 青戸保健センター・金町保健センター

熱中症についての相談

- ▶健康ホットラインかつしか(電話相談) ☎3602 - 1244
- ▶青戸保健センター(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎3602 - 1284
- ▶新小岩保健センター(西新小岩4-21-12) ☎3696 - 3781
- ▶金町保健センター(金町4-18-19) ☎3607 - 4141
- ▶水元保健センター(東水元1-7-3) ☎3627 - 1911

熱中症を起こしやすいのは

■こんな時に要注意!

- ▶気温・湿度が高い ▶風が弱い ▶日差しが強い
- ▶急に暑くなった ▶照り返し強い

■このような方は要注意!

- ▶寝不足や欠食などで体調の悪い方
- ▶肥満の方 ▶暑さに慣れていない方
- ▶乳幼児や高齢者

●●熱中症予防のポイント●●

◆水分補給を小まめに
起床時や外出時、入浴前後などに水分を取ることが効果的です。喉がかわいていなくても、小まめに水分を取りましょう。心臓や腎臓に持病のある方や糖尿病の方などは、水分の取り方について主治医に相談してください。

◆暑さを避ける
風通しを良くして直射日光を遮断しましょう。直射日光は、カーテン・すだれ・ブラインド・緑のカーテンなどで遮断できます。また、エアコンや扇風機、うちわなどを上手に使用しましょう。打ち水も効果的です。

◆外出時の注意
できるだけ日陰で過ごしましょう。特に午前10時～午後3時ごろは日差しが強くなる時間帯です。散歩や外出はなるべく早朝や夕方にすることを勧めます。



熱中症の症状と対応

重症度 I度

- 症状** めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗が止まらない
- 対応** 水分や塩分を補給しましょう。

重症度 II度

- 症状** 頭痛、吐き気、倦怠感、体に力が入らない
- 対応** 涼しい所で足を高くして休み、水分や塩分を補給しましょう。また、早めに医療機関を受診しましょう。

重症度 III度

- 症状** 意識がない、けいれん、高熱、呼び掛けに対して返事がおかしい、真っすぐ歩けない
- 対応** すぐに周囲の方に救急車を呼んでもらい、首や脇の下、太ももの付け根を水や氷で冷やしましょう。



ご利用ください!

一時涼み所
区では、暑い日の外出時の一時的な休憩場所として、区内の公共施設(区役所、地区センター、憩い交流館、学び交流館、郷土と天文の博物館、図書館、健康プラザかつしか、シニア活動支援センター、ウェルピアかつしか、総合スポーツセンター体育館)の他、ご協力をいただいた民間のスペースを「一時涼み所」として開設しています(6月14日現在140カ所)。利用は無料です。
【期間】 9月30日(金)まで
【担当課】 高齢者支援課 ☎5654 - 8256

のぼり旗が目印!

ミストシャワー
健康プラザかつしか(青戸4-15-14)の正面玄関前に熱中症予防対策としてミストシャワーを設置しています。ぜひご利用ください。
【稼働期間】 9月30日(金)まで
【稼働時間】 月～金曜日(祝日を除く)午前10時～午後4時
【担当課】 地域保健課 ☎3602 - 1231



かつしかの暮らしと文化

下総国から武蔵国へ ①

隅田川以東の葛西地域は、古代から中世にかけて下総国に属し、近世になると程なくして、武蔵国へ国替えされたものと考えられています。それでは、下総国から武蔵国へ国替えがなされた正確な時期はいつなのでしょう。

江戸幕府が編さんした『新編武蔵風土記稿』では、葛西神社に伝わる天正19年(1591年)の史料に「武蔵国勝鹿郡葛西金町郷」とあり、徳川家康の江戸入部に伴う絵図や「正保国絵図」には武蔵国と記されています。つまり、少なくとも正保年間(1645～48年)以前には武蔵国に編入されているというのが幕府の見解です。

ところが江戸の庶民は、幕府とは異なった考えを持っていました。例えば、十方庵敬順が文化・文政の頃(19世紀前半)に著わした『遊歴雑記』には、貞享三年(1686年)に上野の命令で隅田川から江戸川(旧太田川筋)に国境が移ったと記されています。また、今の江戸川を境に西側を武蔵国、東側を下総国としたことで、武蔵・下総両国に葛飾という地名が残ることになり、隅田川と江戸川の間、葛西地域は「新武蔵」と呼ばれていたとも記されています。

次に、地元の史料から国替えの時期を点検すると、神社の棟札(建築や改築などを記録した札)には、寛永10年(1633年)までは下総国、寛永18年(1641年)以降は武蔵国と記されています。これらのことを総合的に判断すると、隅田川と江戸川の間広がる葛西の地が武蔵国に編入されたのは、江戸時代の初期の寛永年間(1624～45年中)と考えられます。しかし、これで筆を止めるわけにはいかないのです。なぜなら江戸時代になったからといって、急に国替えが行われたわけではないからです。徳川家康が江戸に入部する前から小田原北条氏によって、葛西地域は江戸城を本拠とする江戸衆と呼ばれる家臣団の管轄下にあり、地域的には江戸の一部に組み込まれていたのです。

(つづく)
(郷土と天文の博物館)

▶寛永10年の高砂天祖神社の棟札(下総国と書かれている)



消費生活情報

悪質なりフォーム勧誘に気を付けましょう

古い家屋の屋根や壁などの傷みを大げさに指摘して不安を煽り、不必要な修理をさせようとする悪質な業者に気を付けましょう。

【担当課】 消費生活センター
(立石5-27-1 ウィメンズパル内)
☎(5698)2311

事例1
一人暮らしで認知症の疑いのある母がリフォーム業者の訪問を受け、口頭の説明のみで工事金額の提示もないまま、外壁の亀裂と屋根瓦の補修を行うことになった。後日、見積書と契約書を受け取ったところ、思っていた金額よりも高額な工事代金を請求されてしまった。母はそんなお金は払えないと言っているのに解約したい。

●**アドバイス**●
業者から契約書を受け取ってから8日以内ならクーリング・オフ(契約解除)ができます。書面で業者に通知しましょう。工事を行っていないでもクーリング・オフは可能です。また、勧誘方法に問題があれば、クーリング・オフ期間を過ぎていても解約できる場合があります。

事例2
「あなたの家の屋根が飛びそうになっている」と外先にリフォーム業者から連絡があった。すぐに修理が必要だと説明されたが、対応に不審な点が多かったため、別の知り合いの業者に見てもらったところ、特に問題はなかったことだった。

●**アドバイス**●
急に知らない業者から「危険だ」「工事が必要だ」と言われても、その場で契約することは避け、複数の業者から見積もりを取ったり、親族などに相談したりした上で、検討するようにしましょう。

特に高齢者の被害を防ぐためには、家族や周囲の見守りが不可欠です。また、台風や豪雨、地震などの災害があったときには、それに便乗した悪質な勧誘にも注意しましょう。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束
★土日でもOKです
★トイレはお借りしません
★お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円が **1,000円** 先着10名様

(株)ガーデンエクスプレス 年中無休 営業時間9～17時
☎03-5838-0117
葛飾支店 葛飾区立石6-11-12 見積無料