



からだにいいはなし

熱中症のおはなし

毎日、蒸し暑い日が続いております。この時期に気をつけていただきたいのが熱中症です。日射病 熱射病とも言われますがすべて総称して熱中症と言います。症状の軽い順に、体温上昇を伴わない熱痙攣、熱失神、体温上昇を伴う熱疲労、熱射病となりますが、熱射病に進行しますと一刻を争う事態と考えなければなりません。

- 1) 暑さのせいで皮膚の血管が拡張して血圧低下を起こす『熱失神』
- 2) 大量に汗をかき水分だけ補給して塩分補給していないと血液の塩分濃度低下で起こる『熱けいれん』
- 3) 脱水によるめまい・吐き気などの『熱疲労』
- 4) 体温上昇で意識障害など多臓器不全を起こす『熱射病』などがあります。

高齢者の方も暑い部屋で寝ていると熱射病になるケースがあります。風通しの悪く温度の高い室内で療養している患者さんに水分が不足してくると、容易に熱疲労を起こし、床から起き上がって水分補給ができずに意識が朦朧となり、再び体温が上昇し、寝ていても、動かなくても、熱射病となってしまいます。

これら熱中症・熱射病を防ぐには、

- ・水分はこまめに30分ぐらいで補給。スポーツや野外作業ではノドが乾いたら補給しましょう。スポーツドリンクなど塩分補給に良いです。
- ・気温30℃以上はなるべく運動はしない。
- ・頭がボーとして、たちくらみ、めまい、体に力が入らないなどは身体を冷やし(1番大事)休憩と水分補給を。
- ・高齢者にとって真夏日に室温を適度に保つことは快適さを求める以上の意味があります。暑いときはなるべくクーラー・扇風機などで調整してください。

以上を気をつけてください。

ノドの渇きに気づいた時にはもうすでに脱水が進んでいます。くれぐれも水分補給を忘れないでください。

みなさん、あともう少しでお盆の季節です。まだまだ続く暑い夏を乗り切りましょう。

国保大正診療所

山本 洋・大川 剛史

平成21年5月までに 裁判員制度がはじまります

裁判所では、勤労者が裁判員として参加しやすい環境の整備に向けて、各企業の皆さまに、休暇制度の整備、参加しやすい環境作りなどの御協力をお願いしています。

Q 裁判員は何日間ぐらい裁判に参加するのですか？

A 通常、数日間と見込まれています。

実際に裁判員として裁判所に来ていただく日数は、それぞれの事件の内容により異なりますので、一概にはいえません。しかし、裁判員裁判では、

高知地方裁判所では、「裁判員制度」に御理解を深めていただくため、出張説明会、裁判傍聴・法廷見学、ビデオテープ・DVDの貸出しを御案内させていただいています。勉強会や研修会等には是非、御利用ください。

裁判員制度

お問い合わせ先

高知地方裁判所事務局総務課庶務係

☎088-822-0340(内線 606-607)

法廷での審理を始める前に、裁判官、検察官、弁護人の三者でポイントを絞ったスピーディーな裁判が行われるように、事件の争点や証拠を整理し、審理計画を明確にするための手続(公判前整理手続)が行われます。また、できるだけ連日的に開廷することになっていますので、多くの事件は数日間でおわると見込まれています。

一日行政相談の設置

「一日行政相談」(無料・秘密厳守)を開設します。

国の仕事やサービスで困りごとがありましたら、お気軽に行政相談委員にご相談下さい。

日 時

8月21日(木)
午後1時～4時

場 所

農村環境改善センター

行政相談委員

奥宮 敏男