

# しんじゅく区 くらしの情報

No.229

2015年7月

● 編集発行 ●

新宿区立新宿消費生活センター

TEL: 03-5273-3834

- 熱中症・紫外線・  
デング熱の対策 P.1~2
- 新宿消費生活センターのご案内  
講座・イベント情報 P.3
- 消費生活相談 Q&A  
相談員コラム P.4



## 夏の強い日差しや蚊に負けない！ ～熱中症・紫外線・デング熱の対策～

最近では温暖化のため、夏が長いように感じませんか。

暑さが要因のひとつと言われている「熱中症」、蚊が媒介するウイルス感染症「デング熱」、  
「紫外線」による身体への影響。

夏に気を付けたい症状やその対策を紹介します。

### 熱中症を防ぐには？

#### 熱中症はどのようにして起こるの？

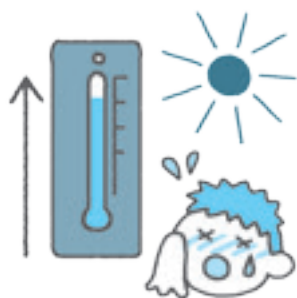
熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど、「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こします。人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

#### 熱中症を引き起こす3つの要因

##### 要因その1 環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った屋内
- エアコンがない部屋
- 急に暑くなった日
- 熱波の襲来



##### 要因その2 からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 糖尿病や精神疾患といった持病
- 低栄養状態
- 下痢やインフルエンザの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良

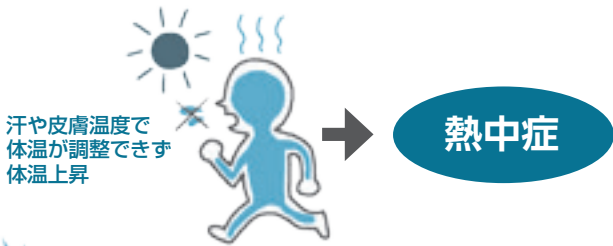


##### 要因その3 行動

- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況



これら3つの要因により、  
熱中症を引き起こす可能性があります。



## 熱中症を予防するにはどうしたらよいの？

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度を測りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう



## ダメージが多い紫外線から守るには

夏に真っ黒に日焼けした子どもたちを見ると健康的で元気だな、と漠然と思うかもしれませんが。しかし最近では、紫外線(UV)の影響が明るみになり、赤ちゃんや子どもの紫外線対策が重要と言われるようになりました。

紫外線は「しみ・しわ」の原因になるだけでなく、紫外線アレルギー(湿疹)、皮膚癌、白内障(目の病気)の発症率を高め、皮膚の免疫力を低下させ感染症になりやすくなります。

### 紫外線対策を徹底する

子どもの場合、部屋に閉じ込められていると精神的にも肉体的にも良くありませんので、積極的に外で遊ばせてあげたいものです。そこで外出時や外で遊ぶ時は紫外線対策を徹底させるようにしましょう。

- 外出(通学)時は帽子を被り、暑くてもできるだけ長袖を着るようにする。
- 半袖などで肌を露出する際は必ず日焼け止めを塗る(子どもはできるだけ低刺激のものを)。

- ベビーカーには日よけをする。
- 海、プールなどで遊ぶ時、水面から上がっている時は日陰(テント・パラソルの下など)で休んだり、直射日光が当たらないようにバスタオルをはおり、日焼け止めをこまめに塗りなおす。

## 子ども自ら紫外線対策を行うよう教える

大人(親)が紫外線対策を子どもに行おうとしても、子どもは理由がわからずに嫌がる場合があります。紫外線の影響を子どもに教え、親が言わなくても子ども自らUVケアを行うようにすることが最も大切かもしれません。



## デング熱対策ー蚊「ヒトスジシマカ」に注意!

昨夏、約70年ぶりにデング熱の国内感染が確認されました。デング熱はデングウイルスによる感染症で、日本ではヒトスジシマカが媒介しています。

人から人へ直接感染することはありません。また、感染し発症しても、一般的には1週間程度で症状は回復すると言われており、感染しても発症しないことも多くみられます。

### デング熱の主な症状

- デングウイルスを持つ蚊に刺されて2～15日(多くは3～7日)の潜伏期間の後に、突然の高熱で発症する。
- 高熱のほか、頭痛、筋肉痛、皮膚に赤い発疹が出ることも。
- まれに、重症化すると、鼻血などの出血症状を伴う「デング出血熱」になる。

### ヒトスジシマカ(成虫)に刺されないために

- 蚊が好む公園のやぶや墓地などでは、皮膚の露出を減らす。
- 薄手の服や露出部は虫除け剤を噴射したり、塗ったりする。
- 家の周りにある容器に雨水がたまらないよう、1週間に1度はひっくり返し、幼虫や成虫の発生を減らす。





## 新宿消費生活センターのご案内

新宿消費生活センターは、消費生活相談員6名と職員8名の体制で、消費生活に関する相談・情報提供を行っています。また、消費生活センター分館では、消費者団体等の活動を支援しています。

### 消費生活相談室

#### 1. 消費生活相談 (月～金曜日、祝日等を除く)

商品購入やサービス利用時の販売・契約のトラブル等に関する相談を消費生活相談員がお受けします。

このような相談をお受けします。

- 契約・解約のトラブル  
(投資、リフォーム、健康食品、エステ・化粧品、資格・学習教材等)
- 賃貸アパート・マンションの入退去トラブル
- 借入金・カードの使用過多などによる債務問題
- 携帯電話を悪用した架空請求や有料サイトの架空・不当請求

#### 2. 弁護士相談 (毎週水曜日、祝日等を除く)

法律上の問題が関わる消費生活相談に、弁護士が助言等を行います。

#### 3. 多重債務相談 (毎月第4火曜日、祝日の場合は第5火曜日)

債務整理の相談等を弁護士がお受けします。

※対象は、新宿区にお住まいの方、新宿区に通勤・通学している方で、相談料は無料です。

2、3は来所相談のみ。予約制です。事前にお電話ください。

### くらしに役立つ様々な情報の提供

#### 1. 出前講座

町会や高齢者クラブ等地域で活動する団体が、消費生活に関する学習会や講座を開催する際に、消費生活相談員を講師として派遣します。

#### 2. 消費者講座

消費者問題の専門家等を講師として、各種講座を開催しています。

#### 3. 区広報やホームページによる情報提供

消費者講座の開催情報など、消費生活に関する様々な情報をお知らせしていますので、ぜひご覧ください。

<http://www.city.shinjuku.lg.jp/seikatsu/index06.html>

- ◆所在地 〒160-0022 新宿区新宿 5-18-21  
新宿区役所第二分庁舎3階
- ◆電話相談 午前9時～午後5時
- ◆来所相談 午前9時～午後4時 30分
- ◆相談日 月～金曜日 (祝日等を除く)
- ◆相談室電話番号 03-5273-3830

### 消費生活センター分館のご案内 ※消費生活相談はお受けしていません。

消費生活センター分館では、消費者団体や区民の活動拠点として、会議室(定員36名)や調理室兼商品テスト室の貸出を行っています。ご利用にあたっては、利用日前日までに利用申請書を提出することが必要です。

- ◆所在地 〒169-0075 新宿区高田馬場 1-32-10
- ◆開館時間 午前8時30分～午後10時
- ◆休館日 年末年始(12月29日～1月3日)
- ◆分館のご利用のお問い合わせは  
TEL. 03-3205-1008 FAX. 03-3205-1007

### 講座・イベント情報

新宿区内の消費者団体の講座・イベントです。  
みなさまのご参加をお待ちしています。

	講座・イベント名・講師	日時	費用	主催・申込み・問合せ
1	新宿消費生活センター委託講座 夏休み親子講座「子どもの危険 ヒヤリハット」 東京都生活文化局消費生活部生活安全課商品安全係 横田圭輔氏	7月21日(火) 13:30～15:30	無料	主催：新宿区消費者団体連絡会 往復はがきで7月13日必着まで。 抽選で保護者と小学生13組。 広報しんじゅく6月25日号掲載。
2	親子で手作り豆腐教室	8月1日(土) 13:30～15:30	1組 650円 (材料費)	主催：新宿区消費生活モニターOB会 往復はがきで7月13日必着まで。 抽選で保護者と小学生16組。 広報しんじゅく6月25日号掲載。
3	手作り米粉パン教室	8月22日(土) 11:00～13:00	600円 (材料費)	主催：新宿区消費生活モニターOB会 往復はがきで8月7日必着まで。 抽選で20名。 広報しんじゅく7月25日号掲載。
4	7月学習会 『女性の活躍』と日本社会 ～賃金雇用差別の実態を考える～	7月22日(水) 13:30～15:30	500円 (資料代)	主催：暮らしを考える会 申込み：暮らしを考える会事務局 電話・FAX 3203-2951 (小林) 4. 広報しんじゅく7月5日号 掲載。
5	8月学習会 松が問いかけること ～農薬散布をめぐるドキュメンタリー～	8月21日(金) 13:30～15:30	500円 (資料代)	5. 広報しんじゅく7月25日号 掲載。

\*1～3の申込み：往復はがきに「講座名・氏名(1・2は子どもの名前・年齢・学年も記入)・住所・電話番号」を記入の上、下記へ。

〒169-0075 新宿区高田馬場 1-32-10 新宿消費生活センター分館内 各主催団体宛て

\*会場は新宿消費生活センター分館です。(高田馬場 1-32-10)

## 夏は旅行のハイシーズン!! 上手な旅の計画を

夏休み間近。すでに旅行計画を立て、旅行会社に申し込んだ方も多いのでは  
ありませんか。まだ計画中の方、こんなトラブルにご注意ください。



旅行会社のサイトに申し込んだ格安航空券6枚。やっと取れたのに都合が悪くなったのでキャンセルした。旅行会社のサイトには、キャンセル手数料が1枚2500円かかると書いてあったので請求には納得できるが、購入時の取扱手数料はキャンセルしたのだから払いたくない。旅行会社のサイトには、「キャンセル料を差引いた金額を返す」と書いてあった。購入時の取扱手数料も返してほしい。(30代 女性)



手配旅行の申込みです。

手配旅行は旅行者自ら、希望する旅行計画に従って航空券やホテルの予約を旅行会社に申込みものです。ネットで申込み場合、事前に利用条件を確認することが大切です。このケースでも「ご返金について」という項目で、「お取消後、購入代金よりキャンセル料(取消料+払戻し手数料)と取扱手数料を差引いた金額を返金します。」と書いてありました。特にネットでの申込みには利用条件の確認とともに、申込み内容と旅行会社からの承諾メール等を残しておくことも、トラブル防止になります。同様のケースでは取扱手数料を認める判例もあります。(平成23年7月23日 東京地裁)



「憧れのヨーロッパアルプスで登山」旅行に申込み。体調を整え、事前訓練も行い、ドクターの太鼓判をもらい、意気揚々と出かけた。明日はいよいよ登山という時に、頭痛や吐き気、めまいがあり、現地の登山ガイドから明日の登山は中止と告げられた。しかし翌日には症状も収まり体調も回復した。レベルを下げて登山したかったがガイドに断られ、旅行の目的を果たせなかった。予定変更の際の現地スタッフの対応も悪かったので損害賠償と慰謝料を請求したい。(70代 男性)



募集型企画旅行(パック旅行)です。

体調不良で旅行目的が達成できなかった際のトラブルです。

最近中高年の登山やトレッキングが盛んで、それに伴い事故のニュースも聞かれます。

登山で公式ガイドの指示を守ることは自分の命を守ることにつながります。損害賠償請求はできません。このケースは募集型企画旅行(パック旅行)なので、予定変更に伴い旅行代金の一部が返金されました。

	手配旅行	募集型企画旅行(パック旅行)
形態	旅行会社が消費者の要望を受けて航空券やホテルの手配をする	旅行会社が企画した旅行に参加者を募集して実施する
旅程補償	手配だけで予定変更や事故の補償はない	旅程変更(最終旅程表やパンフレットと違う)や事故の補償がある
契約の成立	申込書の提出、旅行会社の承諾、申込金の支払い	申込書の提出、旅行会社の承諾、申込金の支払い
キャンセル	手配手数料およびキャンセル料請求金額などは各社ごとに異なるので、特に申込み時に確認が必要	旅行開始の前日から数えて、30日目より20%以内、前々日より50%以内、旅行開始後100%以内のキャンセル料が発生

\*上記は原則です。例外もありますから契約前に確認してください



## 相談員コラム

## 楽しい夏休みを過ごすために ~街中でモデルにスカウト!?~

「旅行」、「旅」という言葉からどんなことをイメージしますか。「旅行」とは、家を離れるという意味があるようです。また「旅」には「たどる日」とか「他日(たび)」、「外日(とび)」「飛(とび)」と諸説あると言われてます。夏休みを利用してどこかに飛んでみたいですね。

夏休み、日常から解放されて「旅」気分で繁華街へ足を運ぶ学生も多いと思います。人のあふれる街角では、こんなキャッチセールスに注意が必要です。

「写真を撮らせて」と声をかけられ、モデルやタレントになれるとオーディションに誘われて、簡単なやり取りだけですぐに合格。その後、高額な写真撮影代やレッスン受講料の負担を求められ「契約をしたけれど約束が違う」という相談が増えています。ほめられたり、オーディションの合格はうれしいものですが、契約する前に冷静に考えましょう。楽しい夏休みを過ごすためには、日常と離れ気分転換をすることも大切ですが、羽を伸ばしすぎず慎重になることも忘れないでください。

商品の購入・契約などの  
トラブルでお困りの  
区民の皆様のために

消費生活  
相談室

電話番号 03-5273-3830

所在地 新宿区新宿5-18-21 第二分庁舎

相談日 月~金曜日(祝日等を除く)

▶電話相談=午前9時~午後5時 ▶来所相談=午前9時~午後4時30分