



## 今年も過酷な暑さに備えて熱中症対策 ～エアコンや扇風機を上手に使いましょう～

熱中症対策が必要な季節がやってきました。熱中症は高温や湿度の高い環境で、体に熱がこもったり、体内の水分や塩分が減ったりしておこります。

熱中症は予防が大切です。外出時は飲み物を持参するなど、水分補給に気をつけましょう。

### 暑さを避けましょう

熱中症を防ぐには、体に熱がこもるのを避けることが大切です。通気性がよく、吸湿・速乾性のある衣服を着たり、保冷剤や冷たいタオルなどで体を冷やしましょう。

外出するときは日傘や帽子、上着などの着用を。白や黄色など、明度が高い色のほうが光を反射してくれます。なるべく日陰を歩き、こまめに休息をとりましょう。天気の良い日は日中の外出を控えることも大事です。

室内では、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水なども、室温を下げるのに効果的です。集合住宅、とくに最上階では室温が上がりがやすいため、注意が必要です。温湿度計を部屋におき、日頃から室温をチェックして、温度や湿度を調節するよう心がけましょう。

### 室内でも日頃から心がけましょう



### こまめに水分を補給しましょう

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れることから始まります。

「のどが渇いた」と感じたら、すでに脱水が始まっている証拠。渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。また、一度にたくさん飲んでも尿として出てしまい、体内にためることができないので、「はやめに、こまめに」水分を補給するよう心がけましょう。とくに、

就寝中や入浴中はたくさん汗をかくので、水分が不足しがちです。寝る前と起きたとき、入浴の前後には水を飲む習慣をつけましょう。




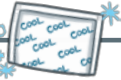
また、スポーツをしたり、大量に汗をかくような状況では、経口補水液（水に食塩とブドウ糖をとかしたもの）を飲むなど、塩分もあわせて補給することが大切です。

## 日頃から体調管理をしっかりと

睡眠不足や体調不良は、熱中症の発症に影響します。また、前日から飲酒している、朝食をとっていない、カゼなどで発熱している、下痢などによる脱水症状があるといったことも、熱中症を引き起こしやすくする要因となります。日頃から健康管理をしっかりとしておくことが、予防の第一歩です。

熱中症は、湿度やスポーツなどによる体調の変化、水分補給の状態、健康状態などにより、気温が高い状態はなくても発症することがあります。冷たいタオルや保冷剤、日傘や帽子を上手に使いましょう。無理をしないことが大切です。

## 熱中症予防のポイント!

- こまめな水分補給 
- 涼しい服装と日傘・帽子の使用 
- 扇風機・エアコンの上手な利用
- バランスの良い食事と十分な睡眠 
- 冷たいタオル・保冷剤の活用 

## 熱中症が疑われる人を見かけたら



熱中症の症状には、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気などがあります。重症になると、返事がおかしい、意識がなくなる、体が熱いといった症状が現れます。

熱中症が疑われる場合には、まずエアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させましょう。それから、衣服をゆるめ、体を冷やします。とくに首の回り、わきの下、足の付け根などを冷やすと効果的です。そして、水分・塩分、経口補水液などを補給します。自分で水が飲めない、意識がない、けいれんをおこしているなどの場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しているため、注意が必要です。また、子どもも体温の調節機能が十分に発達していないため、よく気を配ることが大切です。



## エアコンの上手な使い方!

気象庁では、翌日または当日の最高気温がおおむね35℃以上になると予想される場合に「高温注意情報」を発表しています。環境省でも、熱中症へのかかりやすさを示す「暑さ指数」を出しています。事前に確認して、気温や湿度が高い日は無理な節電をせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

ただ、エアコンをつけっぱなしにしていると、電気代も気になります。帰宅後はエアコンをつける前に換気をして熱気を逃がす、エアコンの効率をよくするため、近くに大きな家具を置かない、室外機の周りにはスペースをとるなどの工夫をしながら、上手に暑さを乗り切りましょう。

暑さに弱い

ペットにも注意を!



### 参考サイト

- 厚生労働省「熱中症予防のために」(リーフレット)  
[https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu\\_leaflet26.pdf#search](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/nettyuu_leaflet26.pdf#search)
- 厚生労働省ホームページ 熱中症関連情報  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/index.html)
- 環境省 熱中症予防情報サイト <http://www.wbgt.env.go.jp/> (を加工して作成)

# 新宿消費生活センターからのお知らせ

## 講座・イベント情報

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・会場	費用	主催	申込み・問合せ
1 7月学習会 現在の社会と社会的 セーフティーネットの重要性	明治大学 准教授 小関隆志氏	7月26日(金) 13:30～15:30 新宿消費生活センター 分館 (高田馬場 1-32-10)	500円 (資料代)	暮らしを 考える会	暮らしを 考える会事務局 FAX: 3203-2951 (小林) 先着順
2 8月学習会 貧困の現在と課題 ～「自立生活サポートセンター・ もやい」相談票の分析結果を 手がかりに～	放送大学教授 北川由紀彦氏	8月23日(金) 13:30～15:30 新宿消費生活センター 分館 (高田馬場 1-32-10)	500円 (資料代)		
3 消費者被害を防ぐ地域の力!	一般社団法人 シニア消費者 見守り倶楽部 代表理事 岩田美奈子氏	7月27日(土) 13:30～15:30 新宿消費生活センター 分館 (高田馬場 1-32-10)	無料	一般社団法人 新宿ユネスコ 協会	往復はがきに住所・氏名・電話 番号を記入し、7月16日(必着) までに、〒169-0075 新宿区高 田馬場 1-32-10 新宿消費生活 センター分館内一般社団法人新 宿ユネスコ協会へ。ファックス (03-3205-1007) も可。 応募者多数の場合抽選(返信用 はがきには、返信用に住所・氏 名を書いて下さい)  問合せ: 一般社団法人 新宿ユネスコ協会 TEL.090(5191)4196



相談員  
コラム

### 「クリーニングが 25年以上も…」

新聞を見て驚きました! クリーニングの業界団体が、クリーニング長期放置品(利用者がクリーニングの仕上がり予定日から数ヶ月～1年程度以上引き取りをしない品物のこと)の実態アンケートをした結果、約9割のクリーニング店に長期放置品があり、200点以上ある店もあることが分かったそうです。中には25年以上のものもあったとか。

店の負担軽減もあり、業界団体では利用者との契約の中に「仕上がり予定日から〇〇日を過ぎても引き取りがない預かり品は処分する」というルールを盛り込み、預かり時にルールを説明・明示し、引き取りが無い場合は継続的に利用者へ連絡(督促)し、それでも引き取りが無い場合は処分することに決めたそうです。処分までの日数は90日を目安として各店が決め、現在所有している長期放置品は5年(目安)経ったものから処分するとしています。私たちも店に対して連絡先を正確に教える、預かり証を大事にし、仕上がった洗濯物は早急に引き取らなければいけませんね。皆様、仕上がりが予定日が過ぎている洗濯物はありますか?

### 新宿区消費生活センターのツイッター

新宿区消費生活センターでは、消費者講座や消費者注意喚起情報をツイッターでリアルタイムに発信しています。情報発信専用です。どうぞご覧ください。

アカウント名

Shinjuku\_shohi (新宿区立新宿消費生活センター)

アドレス

[https://twitter.com/shinjuku\\_shohi](https://twitter.com/shinjuku_shohi)

### 消費者トラブル ひとりで悩まず すぐ相談

消費者ホットライン



イヤヤ  
188

◀消費者庁 消費ホットライン 188  
イメージキャラクター イヤヤン





## 受け付けて もらえなかった ネット宅配型クリーニング



### Q

インターネットで申し込める宅配クリーニング業者を探し、HPで会員登録をした。この業者のシステムは、宅配業者が届ける指定の箱に洗濯物を入れて業者に預け、クリーニングが終わると自宅に届くというものである。10点おまとめ4980円のキャンペーンを利用したが、10点の内コートが6点あり、箱に入り切れなかったため圧縮袋に入れてから箱に入れて送った。業者から連絡があり、「圧縮袋に入っているものはクリーニングしない。残り4点のうち2点はクリーニング済みだが、2点は扱えない商品だ」と言われてしまった。それならキャンセルしたいと申し出たが受け取ってもらえず、金額も6000円と言われ納得いかない。

(20歳 学生 女性)

全国の消費生活センターに寄せられる商業クリーニングの相談は、2010年に7645件(相談総数902,197件の0.85%)だったものが、2018年は4168件(同989,586件の0.42%)、と年々減少傾向にあります。一方でネット宅配型クリーニングや集合住宅、コンビニ、駅のロッカーを使う無店舗型のクリーニングなど新しい業態も増えてきました。それらは多忙な消費者にとって便利なシステムです。しかし店舗では消費者とクリーニング業者が直接受け渡しをして洗濯物の確認をしますが、ネット宅配型クリーニングの場合は双方で洗濯物を確認しないため確認が不十分になりがちで、紛失などのトラブルが起きています(実際にクリーニングをするのは、申し込んだ事業者とは別の場合もあります)。さらにクリーニング業者の責任で事故が起きた時の損害賠償の規定が、クリーニング事故賠償基準\*と比べて事業者の負担を免責・軽減しているケースもネット宅配型では多く見られます。

ネット宅配型クリーニングを利用する際は、万一のことを考え、①相手事業者の住所や連絡先の確認、②賠償基準を含む利用規約の確認、をしっかりとした上で利用するかどうかを決めるようにしましょう。

商業クリーニングは目の前でサービスが行われないうえ、苦情がリアルタイムで発生せず後日顕在化する、という特徴があります。クリーニング業者には預かる衣料品の確認や、適切なクリーニング方法の説明が求められますが、消費者も事前にシミや汚れなどをチェックしてクリーニング業者に伝え、相互で確認することが大切です。ネット型宅配クリーニングの場合は、メールや写真で状況を伝えてはどうでしょうか。

※全国クリーニング生活衛生同業組合連合会の会員のクリーニング店が預かった品物に損傷を与えた場合に使用している賠償基準

### A

事業者のキャンセル条項を確認したところ、クリーニング開始後のキャンセルは不可でしたが、集荷後クリーニング開始前なら往復の送料を負担すればキャンセルできると書かれていました。相談者には「条項によれば8点は送料のみでキャンセルが可能ではないか」、「クリーニング済みの2点についてはHPの料金表記載の金額で支払う」と業者に伝え交渉するよう助言しました。相談者から申し出通りの対応がされたことと結果報告がありました。

商品の購入・契約などの  
トラブルでお困りの  
区民のみなさまのために

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 新宿区役所 第二分庁舎3階

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