



夏に多く見られる季節病や体調不良には、熱中症や夏バテ、クーラー病、そして夏風邪や食中毒などがあります。急激な気温や気圧の変化によって自律神経が乱れる「気象病」もこの時期に多発します。厳しい暑さが続くこの季節、日々の体調管理に気をつけましょう。



● 熱中症

高温多湿な環境で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいや頭痛、倦怠感などを引き起こします。こまめな水分・塩分補給が不可欠です。

● 夏バテ

室内外の温度差や熱帯夜による睡眠不足により自律神経が乱れ、慢性的な疲労や食欲不振を招きます。

● クーラー病（冷房病）

冷えすぎた室内と暑い屋外の行き来を繰り返すことで、自律神経がうまく機能しなくなり、冷えやだるさ、頭痛などを引き起こします。

● 気象病・天気痛

夏のゲリラ豪雨や台風などによる急激な気圧や湿度の変化によって、頭痛やめまい、気分の落ち込みなどが起こります。

● 夏風邪・感染症

免疫力が低下しているときに、エンテロウイルスやアデノウイルスなどによる「ヘルパンギーナ」や「手足口病」、「プール熱（咽頭結膜熱）」などの感染症が流行しやすくなります。

● 食中毒

高温多湿な環境は細菌が繁殖しやすいため、O157などの腸管出血性大腸菌やカンピロバクターによる食中毒のリスクが高まります。



■厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」もご覧ください。

文：肝付町立病院 事務局

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721

消費生活相談

カーリース選びは慎重に

■相談内容

半年前、軽自動車のカーリースを月2万円で4年契約した。しかし先日入院し、寝たきりになってしまい車の運転も出来なくなったので車を返却しようと思ったら、解約料金として約120万円請求された。支払う必要があるか知りたい。(60歳代)



●みんな気をつけて●

契約をする場合は、契約期間、支払総額と支払時期、走行距離制限等の条件の有無、中途解約の可否と、可能な場合の解約料、契約満了時の車の返却や残価（車の価格から契約満了時に想定される車の残存価値）の精算方法等の点を中心に、事業者から説明を受け、分からないことがあったら事業者を確認しましょう。

■心配なときは、消費生活相談窓口または消費者ホットラインにご相談ください

消費生活相談窓口（鹿屋市消費生活センター）☎ 0994(31)1169 消費者ホットライン☎ 1 8 8

