

県政を
身近に

あらい絹世の

磯っ子レポート

www.araikinuyo.jp

◎編集:新井絹世
横浜市磯子区丸山 2-24-3
◎電話:045-751-5250
◎FAX:045-761-7451



熱中症に気をつけましょう

総務省消防庁のまとめでは、梅雨明け以降の7月19日から25日までの1週間に熱中症で病院に搬送されたのは全国で9,436人、搬送直後に病院で亡くなった方は57人になります。神奈川県でも熱中症をおこした方は503人にもものぼります。熱中症は高温多湿の環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり体温調整がうまく働かなくなり起こります。屋外だけではなく室内や就寝中でも熱中症は起こります。高齢者の方は体温調節能力が低下し汗がかきにくく熱が体内にこもってしまう、トイレに行きたくない為水分を取らないなどから熱中症になりやすいので、意識して水分を取る必要があります。特に独居の高齢者には周囲の声掛けや見守りが必要で、ご家族が水分を取るように電話をする事でも熱中症を防げます。

これから未だ未だ暑い日が続きます。皆様くれぐれも熱中症にはご注意下さい。

熱中症予防法

- ◆睡眠不足や過労、体力がおちている時は暑い外を歩き回ったり運動するのは避けましょう。
- ◆風通しの良い吸湿性のある服を着ましょう。
- ◆外出時は日傘や帽子を準備しましょう。
- ◆涼しい木陰やクーラーのある室内で休息をとりましょう。
- ◆こまめに水分摂取と塩分の補給を行いましょう。



高齢者が熱中症を防ぐポイント

1. 寝る前に水分を補給しましょう。
2. 枕元に水分をおいておきましょう。
3. 入浴はぬるめで短時間にしましょう。

熱中症になったら

- ① 風通しの良い日陰や、冷房の効いている場所に移動しましょう。
 - ② 衣服をゆるめて、体を楽にしましょう。
 - ③ 冷たい水で冷やしたタオルを脇の下や足の付け根におき、体を冷やしましょう。
 - ④ 自分で飲めるようなら、スポーツドリンクや薄い食塩水(500mlに1gの割合)を飲ませましょう。ただし、意識障害などがあり、自力で飲めそうもない場合は無理に水分補給をすると気道に入るおそれがあるためかえって危険です。
 - ⑤ 意識がもうろうとしたり、高熱となった場合などは、緊急で医療機関に搬送しましょう。
- ※ 暑さの中で少しでも体調不良を感じたら、無理をしないようにしましょう。

あらい絹世プロフィール



- 昭和43年3月8日 横浜市磯子区生まれ
- 現在、あらい敏二郎県議会議員秘書
- 横浜雙葉小・中 / 高等学校卒業
- ホノルルマラソン / 東京マラソン 完走
- 明治学院大学社会学部社会福祉学科卒業
- 自民党かながわ政治大学12期生
- 日商岩井(株) / (株)メタルワン

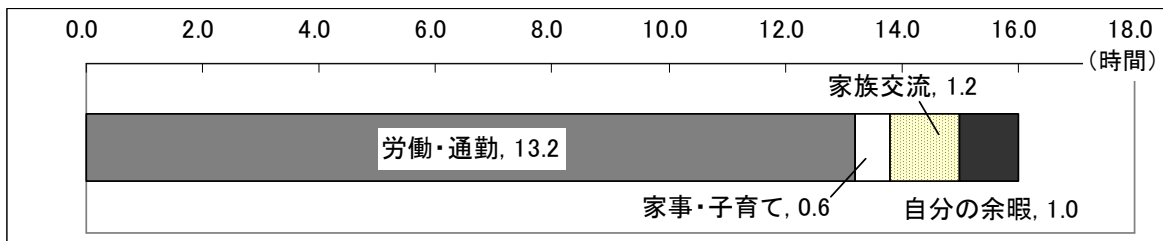
ワークライフバランスについて あらい絹世はこう考えます

『ワークライフバランス』とは「仕事と生活の調和」と言う意味です。仕事と生活の調和が実現した社会は「国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会」ですが、内閣省の調査では仕事優先を望む人は2.0%なのに現実には48.6%の人が仕事を優先しています。

少子高齢化・労働力の減少により共働き夫婦は増えていますが、就学前の子供を持つ共働き夫婦に調査したところ「仕事と子育てをうまく両立できている」と回答した者はわずか3割です。男性正社員が家事や子育てに使う時間は1日0.6時間と短いもので、共働きをしても家事や子育ては女性の役割という意識はまだ高いです。そのため、仕事と育児・家事に板ばさみになり女性の7割が第一子出産後に離職しています。男性が育児に参加できる取り組みを企業も行っていますが、「育児は女性の役割」「昇進に懸念する」「職場に迷惑をかける」などの意識から男性の育児参加は進みません。男性の育児参加が多い国ほど出生率が高い傾向にあります。男女ともにもっと気軽に育児・介護休業をとれるようにしていく、ノー残業デーを設けるなど、私たち一人ひとりの意識改革と実践が求められているのではないのでしょうか。また、共働きの夫婦が保育サービスに望むものの上位は、「子供の病気時の対応」「残業などの急な予定変更への対応」です。年5日（小学校就学前の子が2人以上の場合は10日）の看護休暇を取得できますが、それでも子供の急な病気にはまだまだ対応出来ていません。子供の事は大切だけど職場にもあまり迷惑をかけられないと思っている共働き夫婦は沢山います。待機児童を減らす取り組みと共に「病時保育」の対応など保育サービスにも柔軟な対応が求められます。

ワークライフバランスは趣味や学習・地域活動など様々な生活の場面と仕事との調和を図る事でもあります。多様な「ライフ（生活）」に対応するバリエーション豊かな働き方を可能とする社会づくりが必要です。

【男性正社員出勤日の時間配分】



【正社員同士の夫婦が保育サービスに望むもの】

	子供の病気時の対応	残業など急な予定変更への対応	短期間等の就労に対応した保育サービス	長時間就労に対応した保育サービス	家庭と同様に子供がくつろげる環境	一人一人の発達に対応した保育プログラム	子供の栄養や健康面の管理	幼稚園と同じような教育プログラム	親の精神的なサポート
正社員同士の夫婦(派遣を含む)	60.4	39.6	34.2	32.2	22.1	16.1	16.1	10.1	9.4
全体	50.3	26.9	47.0	16.0	28.1	19.3	15.3	8.0	13.7

次回の
お題は

「秋」

貴方の川柳を次号「あらい絹世の磯っ子レポート」に掲載します。
 ・匿名、イニシャルで結構です。
 ・お住まいの町名、差し支えなければお名前をお書き下さい。
 ・お申し込みはFAXで
 (締め切りは8月27日です)
 ・残念ながら賞金・賞品の提供はございません。

時節の川柳大募集

先月のお題は「花火」
沢山のご投稿有り難う
ございます

高い花火が
顔をすそ
出す(土屋さん)

打ち上げて
不発に終わる
党(Kさん)

大輪の
花火が
皆であげ(C・Kさん)

老いてなお
線香花火の
ごとく燃ゆ(河合さん)

横濱の
空に描かる
夏の花(Aさん)