

●おくやみ

山岡 幸男 (82) 内子2 大本 喜茂 (86) 江子 亀沖タカエ (87) 平野
 宇都宮誠二郎 (86) 内子5 福岡マサコ (88) 立川中央 丸山 定 (91) 西沖
 久保 定行 (83) 松尾 西山 賢一 (63) 立川中央 宮部 拓真 (22) 岡第2
 徳久 和史 (67) 和田 山本 真理 (46) 上村 高本 春義 (83) 船戸
 大金 恒張 (65) 鷺川 久保 環 (53) 上町 城本 春雄 (80) 中川西
 瀧本 稔 (83) 程内 屋地岡園子 (89) 八代

●うぶごえ —♣男の子♥女の子—

♥西岡 華 (稔 美奈) 内子18第1 ♣高田 光翔 (順一 加代子) 西沖
 ♥金森 真心 (健太 真理子) 内子18第1 ♥横田 奈々 (一気 ころ) 柿原
 ♥岡田 菜奈 (誠司 薫) 内子19第1 ♥岡田 柊花 (敏嘉 菜央) 岡第2
 ♥藤岡 小麦 (達矢 裕美) 松尾 ♣崎野 椋矢 (裕司 幸代) 駄馬
 ♣福岡 陸斗 (正晃 由佳) 富中 ♥西岡 侑良 (幸造 茜) 水地
 ♥亀岡 咲花 (健一朗 知佳) 中町 ♥富永 千歳 (吉宏 絵里子) 小田上
 ♣築山 徠樹 (大樹 薫) 西沖

●まごころ銀行

心からお礼申し上げます。
 内子町社会福祉協議会

山岡美喜子様 (内子2)
 作田 耕三様 (内子18第2)
 久保 禮子様 (松尾)
 山本 弘美様 (徳積)
 西山 仁人様 (立川中央)
 上田雄一郎様 (河内5)
 土居 儀員様 (古田)
 徳見 順弘様 (平野)
 大久保一富様 (下重松)
 水口 教幸様 (恩地)
 篠崎 幸郎様 (松山市)
 チャリティ募金焼肉だんだん

●まちの人口

(30年10月1日現在/
 ()内は前月比)

・人口 16,779人 (△1)
 [男性 8,022人 (△2)
 女性 8,757人 (+1)]
 ・世帯数 7,205戸 (+5)

本当に怖い糖尿病の合併症～重症化を防ぐのは定期検診～

初期の糖尿病は特に自覚症状はありませんが、重症化すると恐ろしい合併症を招きます。重症化を防ぐには医師の指示に従い、適切な治療と検査を行うことが大切です。

●血管の病気ともいわれる糖尿病

糖尿病は慢性的に血糖値が上昇する病気。血糖値が高いと血管を傷つけたり、血液をドロドロにしたりするため、血管をはじめとする臓器が侵されてしまいます。特に細い血管はもろいので、まず毛細血管が集中する網膜や腎臓、手足の神経に障害が現れます。「神経障害」「網膜症」「腎症」は三大合併症と呼ばれ、失明や血液透析療法に至ることもある怖い病気です。放っておくと太い血管にも影響を与え、脳梗塞や心筋梗塞など、生命をおびやかす重い合併症を生じることもあります。

●定期検診が重症化を防ぐ

糖尿病と診断されたら食事療法と運動療法、必要に応じて薬で病気をコントロールします。合併

症を起こしやすいので、早期に発見するため定期的な検診も欠かせません。神経障害や眼底、動脈硬化の検査など、たくさんの検査が必要です。主治医の指示に従って検査を受けてください。自己判断で治療や検査を受けないのは危険です。糖尿病はがんのリスクも高いため、がん検診も忘れずに受けましょう。

自治会や区で「地域健康教室」を開きませんか

愛媛大学医学部・松浦文三教授^{ぶんぞう}の糖尿病予防の講話を聞く「地域健康教室」を随時受け付けています。希望する場合は自治会、区単位で保健センターまでお申し込みください。講師への謝礼や経費は必要ありません。この機会に地域で健康づくりに取り組んでみませんか。

【申込・問い合わせ】

地域医療・健康増進センター (保健センター)
 ☎0893(44)6155

12月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：13(木)の午前10時～午後3時30分
 場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
 予約・問い合わせ：松山西年金事務所
 ☎089(925)5110

●行政相談

日時：11(火)の午前9時30分～正午
 場所：町民会館/内子分庁/林業センター
 問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：11(火)の午前9時30分～正午
 場所：内子分庁
 ※前日までに電話で予約してください。
 問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

日時：4(火)の午前9時30分～正午
 場所：五十崎自治センター
 問い合わせ：住民課 ☎0893(44)6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
2(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
9(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
16(日)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
23(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
24(月)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
29(土)	ごうお小児科医院(大洲市)	0893(24)3936
30(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
31(月)	亀井小児科(大洲市)	0893(24)3757

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893(23)1156

診療科目	診療時間
内科	○平日・土曜日：午後8時～11時 ○日曜日・祝日：午前9時～午後6時

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893(25)2022 0894(22)3211
金・土・日	大洲中央病院	0893(24)4551

12月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
3(月)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
4(火)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
6(木)		内子保健センター	

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
11(火)	午前9時15分～9時30分	内子保健センター	30年7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
12(水)	午後1時～1時15分	内子保健センター	27年10月・11月生まれ

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
14(金)	午後1時～1時15分	内子保健センター	29年4月・5月生まれ

1歳Comeかむ教室(虫歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
20(木)	午前9時30分～10時	内子保健センター	29年10月・11月生まれ

●成人保健

個別栄養相談(管理栄養士が個別に相談を受けます)

日	実施時間	場所	対象
25(火)	午前9時～正午	内子保健センター	食生活が気になる人

※事前に電話予約が必要です。

【問い合わせ】

地域医療・健康増進センター(保健センター)
 ☎0893(44)6155