

危険な暑さがもたらす熱中症に注意—— 「冷やす」と「補う」でしっかり対策しましょう

熱中症は大量の汗をかいて体内の水分が不足し、体温調節がうまくできなくなって起こります。重度の場合は死に至ることもあり、日本では多い年で1,000人以上が熱中症で亡くなっています。

《高齢者などは特に注意》

熱中症患者の約半数は65歳以上です。高齢者は汗をかくななどの体温調整機能が低く、のどの渇きを感じにくいので、熱中症のリスクが高まります。自分で暑さに対処するのが難しい子どもや障がい者などにも、配慮が必要です。

《熱中症特別警戒アラートとは》

今年から熱中症の危険性が特に高いと予想される日に「熱中症特別警戒アラート」が発令されることになりました。発表時には外出は控えてください。

警報が出ていなくても熱中症になる可能性はあります。気温が高い日はしっかり対策をしましょう。

《熱中症予防のポイント》

熱中症を防ぐには、涼しくすることと、水分補給をすることが大切です。次のことに注意して、自分や家族の健康を守りましょう。

①涼しくする

- ・室内でも扇風機やエアコンで温度調節をする
- ・遮光カーテンやすだれを利用する
- ・吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ・保冷剤や水、濡れタオルなどで体を冷やす
- ・外出時は日傘や帽子を使い、図書館や自治センターなどの涼しい場所で休憩をとる

②水分補給をする

「トイレが近くなるから、あまり飲みたくない」という人もいますが、水分を控えすぎるのは危険です。のどが渇いていなくても、こまめに少量ずつ補給するようにしましょう。

8月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：22(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：13(火)の午前9時30分～正午
場所：町民会館/内子分庁/小田自治センター
問い合わせ：総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

日時：20(火)の午前9時30分～正午
場所：内子分庁
※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
4(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
11(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
12(月)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
18(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
25(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●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	○昼間：午前9時～午後6時(日曜・祝日) ○夜間：午後7時～10時(平日、土・日曜日)

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	日中：加戸病院	0893(44)5500
	夜間：喜多医師会病院	0893(25)0535
木	日中：大洲記念病院	0893(25)2022
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211
金・土	大洲中央病院	0893(24)4551
	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
日	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

8月の健康カレンダー

●成人保健

受診するには事前に申し込みが必要です。

特定健診、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・子宮がん・前立腺がん)、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
1(木)	午前8時～11時30分	五十崎自治センター
2(金)		

乳房超音波検診

日	受付時間	場所
1(木)	午前8時～11時30分	五十崎自治センター

乳がん検診(マンモグラフィ)

日	受付時間	場所
21(水)	午前9時～11時30分、 午後1時～3時30分	小田保健センター
22(木)		
28(水)		五十崎保健センター
29(木)		

●母子保健

育児相談

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

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
8(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	4年12月・5年1月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
9(金)	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	3年6月・7月生まれ

1歳C o m e かむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
23(金)	午前9時30分～10時	内子保健センター	5年6月・7月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155