

油断は禁物——過去にない暑さがもたらす「熱中症」

気温が高くなると気を付けたいのが熱中症です。年に約4～9万人が熱中症で救急搬送されており、65歳以上が57.4%を占めます。また東京都で6年度に熱中症で亡くなった人のうち、65.4%は屋内でエアコンがあるのに使用していませんでした。

《熱中症予防のために》

①暑さを避ける

室内ではエアコンなどで温度をこまめに調整しましょう。遮光カーテンやすだれの利用、打ち水なども効果的です。外出時は通気性のいい衣服を着て、日傘や帽子を使い、日陰でこまめに休憩しましょう。保冷剤も体を冷やすのに便利です。

②こまめに水分を補給

室内でも外出時でも、のどの渇きを感じなくても定期的に水分を補給しましょう。塩分は、通常の食事をしていれば増やす必要はありません。

《熱中症になってしまったら》

次の症状の人がいたら熱中症の恐れがありま

す。涼しい場所へ移動させ、衣服を緩めて体温を下げ、医療機関に相談しましょう。

- ▷めまいや立ちくらみがする、顔がほてる
- ▷筋肉痛や筋肉のけいれんがある
- ▷体のだるさや吐き気がある
- ▷汗が止まらない、または汗を全くかいていない
- ▷体温が高い、皮ふが赤くなり湿っている
- ▷呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ▷自力で水分補給ができない

※意識がはっきりしないときや嘔吐しているときなどは、無理に水分を飲ませず、すぐに救急車を呼んでください。

《「熱中症特別警戒アラート」について》

熱中症の危険性が特に高いと予想されるときに発表されます。前日の午後6時に町内放送でお知らせするので、外出を控えてください。一時的に暑さを避ける施設「クーリングシェルター」の設置場所も案内します。必要時に活用しましょう。

7月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：24(木)の午前10時30分～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：8(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：15(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

●人権相談

日時：8(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
6(日)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
13(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
20(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117
21(月)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
27(日)	守口小児科(八幡浜市)	0894(24)7770

※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	日中：大洲中央病院	0893(24)4551
	夜間：市立八幡浜総合病院	0894(22)3211

7月の健康カレンダー

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、電話で予約してください。

○内子町健診コールセンター
☎0893(57)6370

健康診査、がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん)、腹部超音波検査、肝炎ウイルス検査、骨粗しょう症検診

日	受付時間	場所
1(火)	午前8時～11時30分	内子東自治センター
2(水)		内子東自治センター※1
17(木)		小田保健センター
18(金)		小田保健センター※2
29(火)		内子保健センター※1
30(水)		内子保健センター

※1 子宮頸がん、骨粗しょう症検診はありません。
※2 骨粗しょう症検診はありません。

乳房超音波検診

日	受付時間	場所
1(火)	午前8時～11時30分	内子東自治センター

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
4(金)	午前9時30分～10時30分	小田保健センター	乳幼児
7(月)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
8(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
10(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	5年11月・12月、6年1月生まれ

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
24(木)	午後1時～1時15分	内子保健センター	6年11月・12月生まれ

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎0893(44)6155