

## 息切れやだるさは、心臓からのSOSかも—— 心不全の予防は生活習慣病の予防から

### ●心臓の健康に目を向けよう

最近、坂道や階段を少し上っただけで苦しくなったり、通勤などの普段通りの運動で疲れを感じたりしていませんか。その息切れやだるさは、心臓からのSOSかもしれません。

8月10日は「健康ハートの日」です。心臓の健康を守る大切さを全国で呼びかけています。毎日休みなく働く心臓を思いやり、自分や家族の健康と生活を見つめ直す時間を作りませんか。

### ●愛媛で特に多い「心不全」

心不全は、心臓のポンプの働きが低下して息切れやむくみが起こり、悪化すると命を縮める病気です。特に高齢者に多く、近年は高齢化などで心不全患者数が増加傾向にあります。さらに愛媛県では、心疾患で亡くなる人の割合が全国と比べて男女とも高く、対策が課題とされています。

### ●生活習慣病の予防が大切

心不全の原因は、狭心症や心筋梗塞などの心臓病だけでなく、糖尿病や高血圧などの生活習慣病も深く関わります。生活習慣病で動脈硬化を引き起こすと、心臓や血管に負担がかかるためです。予防のために、毎年健診を受けて健康状態を把握し、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

心疾患にかかったことがある人や治療中の人は、定期的に受診して適切に服薬し、体調をコントロールすることが重要です。必要な食事や運動には個人差があるので、日常の注意点を医師に確認しておきましょう。



▲愛媛県の啓発ポスター

## 9月の相談日・救急当番医

### ●年金1日相談

日時：11(木)・25(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：9(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：16(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：9(火)の午前9時30分~正午  
場所：内子町林業センター  
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
7(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
14(日)	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894(24)1199
15(月)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
21(日)	みかんこどもクリニック(八幡浜市)	0894(20)8800
23(火)	おおくぼこどもクリニック(大洲市)	0893(57)9366
28(日)	おおむら小児科(内子町)	0893(44)7117

※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)

### ●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

## 9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
1(月)	午前9時30分~10時30分	小田保健センター	乳幼児
3(水)	午前9時30分~11時	五十崎保健センター	
10(水)		内子保健センター	

#### 1歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

日	受付時間	場所	対象
11(木)	午前9時30分~10時	内子保健センター	6年6月~8月生まれ

#### 2歳Comeかむ教室(むし歯予防教室)

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

#### 乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
25(木)	午後1時~1時15分	内子保健センター	7年1月・2月生まれ

### ●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

特定健診、後期高齢者健診、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・乳がん)、腹部超音波検診、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
7(日)	午前8時~11時30分	五十崎自治センター

※肺がんCT検診、骨粗しょう症検診はありません。

#### 乳がん検診(マンモグラフィ)

日	受付時間	場所
2(火)	午前9時~11時30分 午後1時~3時30分	五十崎保健センター
8(月)		内子保健センター
9(火)		

#### 【問い合わせ】

内子町保健センター  
☎0893(44)6155