



2 月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：12（木）・26（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：10（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：17（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：10（火）の午前9時30分～正午
場所：内子自治センター
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
1（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
8（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
11（水）	大洲ななほしクリニック	0893（25）7710
15（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510
22（日）	みかんこどもクリニック（八幡浜市）	0894（20）8800
23（月）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117

●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 夜間：喜多医師会病院	0893（44）5500 0893（25）0535
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	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（24）4551 0894（22）3211

死亡者が交通事故の約3倍—— 冬の入浴は「ヒートショック」に注意

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が急激に変化し、血管や心臓に大きな負担がかかる現象のことです。時には脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすこともあります。特に高齢者は血圧が変動しやすく、ヒートショックを起こしやすいといわれています。

糖尿病や高血圧などの持病がある人も、注意が必要です。

家庭では特に入浴時に寒暖差が大きく、ヒートショックを起こしやすくなります。次のことに注意して、予防を心がけましょう。

《入浴時の注意点》

- ①脱衣所・浴室を暖める 入浴前に暖房で脱衣所や浴室を暖めておきましょう。シャワーで浴槽に湯を溜め、ふたを開けておくことで浴室が暖まります。
- ②41℃以下の湯に10分まで 湯の温度が高く、長く浸かるほど、血圧の変化も大きくなります。かけ湯で体を慣らしてから、湯に浸かってください。温度計やタイマーがあれば、温度と時間を「見える化」できます。
- ③ゆっくり立ち上がる 湯舟から急に立ち上

がると体にかかる水圧と血圧が急激に下がり、立ちくらみの原因になります。手すりなどを持ち、ゆっくり立ち上がってください。

- ④食後すぐや飲酒・服薬時は入浴しない 食後30分程度は入浴を避けましょう。飲酒したときも血圧が下がるので、アルコールが抜けるまで入浴は控えてください。
- ⑤入浴前に家族に声かけ 異変にすぐ気付けるよう、入浴前に家族に声をかけましょう。一人暮らしの人は携帯電話を脱衣所に置き、すぐに連絡が取れるようにしてください。

2 月の健康カレンダー

●母子保健

1歳6ヶ月児健康診査

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

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6（金）	午後0時45分～1時15分	内子保健センター	4年8月・9月生まれ

5歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
13（金）	午後0時30分～	内子保健センター	2年12月～3年3月生まれ

1歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
18（水）	午前9時30分～10時	内子保健センター	6年12月、7年1月生まれ

離乳食教室

日	受付時間	場所	対象
25（水）	午前9時45分～10時	内子保健センター	7年10月・11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
26（木）	午前9時～9時30分	内子保健センター	5年11月～6年1月生まれ

育児相談

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

【問い合わせ】

内子町保健センター
☎ 0893（44）6155