

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も浴室が暖まります。
- 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

※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

2月の健康カレンダー

●母子保健

1歳6カ月児健康診査

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	乳幼児
3(火)	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	
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