

●たかさご ●うぶごえ —♣男の子♥女の子— ●おくやみ

- 石岡 照幸
 - 高橋 望
 - 金谷 健作
 - 宮田 梢
 - 城戸 司
 - 久保早紀恵
 - 大野 晋嗣
 - 渡辺 実穂
 - 紙田 広幸
 - 黄瀬美由紀
 - 上見 幸男
 - 高岡 梨沙
- ♣石田 掛(基千尋) 内子21
 - ♥小泉 結花(博英和美) 下立山
 - ♣松本 汎世(敏樹淑) 天地
 - ♣築山 優樹(大樹薫) 西沖
 - ♣宮脇 旭陽(英行あゆみ) 西沖
 - ♣小野植 陸(正平優香) 柿原

- 下岡ミヨ子(86) 内子8
- 石岡 義和(72) 内子11
- 武市ハルコ(100) 内子13
- 重岡 公(87) 内子13
- 佐伯 輝宜(87) 内子16
- 中野 富子(81) 内子19第1
- 三好 森光(85) 内子19第1
- 宮岡キミ子(95) 立川中央
- 中野ヤスノ(86) 立川袋口
- 林田 結菜(7) 妙見町
- 山本 勝(83) 八代
- 平田トラヲ(84) 大久喜
- 井上 良一(89) 大久喜
- 植田 重策(93) 西沖
- 平石 安昭(87) 柿原
- 西岡シゲル(85) 上重松
- 土居 邦廣(91) 北浦
- 北岡 精一(80) 宮原
- 中野キヌエ(98) 宮原
- 是澤ヨシミ(91) 恩地
- 山岡 光盛(83) 小田下
- 藤淵 義明(79) 小田下
- 平岡イソノ(95) 小田下
- 石本ミツ子(87) 小田下

●まちの人口 (26年12月1日現在/()内は前月比)

・人口 17,848人 (△25)

男性 8,513人 (△11)

女性 9,335人 (△14)

・世帯数 7,285戸 (△6)

●まごころ銀行 皆様から寄付をいただきました。心からお礼申し上げます。 内子町社会福祉協議会

- 武市 精市様(内子13)
- 長岡 幸男様(内子17)
- 三好 弘様(内子19第1)
- 和田 昇三様(和田)
- 藤井 哲治様(本町3)
- 中本 末廣様(中野)
- 植田 一仁様(川登)
- 宮岡 健之様(立川中央)
- 井上 要様(大久喜)
- 下岡 譲二様(岡第2)
- 西岡 芳則様(上重松)
- 藤淵 博志様(小田下)

2月の相談日・救急当番医

●社会保険1日相談

日時: 10(火)・20(金)の午前10時~午後3時30分
 場所: 内子町商会
 ※出張相談は予約制です。予約の際に基礎年金番号をお知らせください。
 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/内子自治センター/林業センター
 問い合わせ: 総務課 ☎0893(44)6150

●心配ごと相談

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: 内子町社会福祉協議会 ☎0893(44)3820

●人権相談

時間: 10(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
1(日)	大洲ななほクリニック	0893(25)7710
8(日)	ごとう小児科(大洲市)	0893(23)0510
11(水)	山下小児科(西予市)	0894(62)6801
15(日)	八幡浜急患センター	0894(24)1199
22(日)	さわい小児科医院(大洲市)	0893(24)7530

※変更になる場合がありますので、役場までご確認ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター

診療科目	診療時間	電話番号
内科	○平日・土曜日: 午後8時~11時	0893(23)1156
	○日曜日・祝日: 午前9時~午後6時	

●救急病院

日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893(24)2151
水	加戸病院	0893(44)5500
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・日	大洲中央病院	0893(24)4551

アルコール性肝障害
~長期間の多量飲酒を続けると~

肝臓病の原因にはウイルスや薬剤の他に、食べ過ぎや運動不足、アルコールの飲み過ぎなどの生活習慣と関連が深いものがあります。肝硬変や肝臓がんなど命の危険に関わる病気に進行することもあるので、注意が必要です。

●お酒の飲み過ぎによる「アルコール性肝硬変」
 アルコールは肝臓にとって害になる異物のため、優先的に分解・無毒化します。しかし大量のアルコールを毎日飲み続けると、肝臓に脂肪がたまり肝機能が低下。アルコールの処理が追いつかなくなり、さまざまな障害が起こります。

男性が毎日5合以上(女性は2~3合)の日本酒を10年間飲み続けると、「アルコール性肝硬変」に進む危険が極めて高くなります。

●1日の適切なアルコール摂取量
 適正な飲酒は、1日の純アルコール摂取量が平均で20g程度です。適正飲酒を心掛けましょう。

《純アルコール20gの目安》

ビール  500ml / 5度 (中瓶1本程度)	清酒  167ml / 15度 (1合弱)	ワイン  192ml / 13度 (1合程度)
--	---	---

酒席の多い季節。お酒と上手に付き合いましょう!

- 肝臓に優しい飲み方
 - ▷1日の適正量を守る
ビールなら中瓶1本。日本酒なら1合までに。
 - ▷飲むなら食べる
ビタミンやたんぱく質の多いものを食べながら飲みましょう。
 - ▷時間をかけて飲む
がぶ飲みは肝細胞を破壊します。濃いお酒は薄めるなど、時間をかけてゆっくり飲みましょう。
 - ▷週2日の休肝日
肝細胞の修復には時間が必要です。十分な休肝日を設けましょう。
- 肝臓を守る自己管理
 - ▷健康診査を受けよう
定期的に健康診査を受診して、肝臓の状態を確認しましょう。
 - ▷自覚症状があったらすぐ受診
肝臓は病気になっても症状があまり出ません。次の自覚症状がある場合は、医師の診察を受けましょう。

《注意が必要な自覚症状》
 体がだるい / 疲れやすい / 食欲がない / 吐き気がする / 体がかゆい / 手のひらが赤くなる / 急にお酒が弱くなった / 皮膚にクモの巣状の血管が出る / 尿が濃い褐色になる / 黄疸が現れる / 腹部の静脈が浮き出る / 腹水がたまる / 吐血・下血がある

2月の健康カレンダー

●母子保健~すくすく子育て~

1歳6カ月児健康診査

日	受付時間	場所	対象
6(金)	午後1時~1時15分	内子保健センター	25年6月・7月生まれ

3歳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
4(水)	午後1時~1時15分	内子保健センター	23年12月、24年1月生まれ

育児相談

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

【問い合わせ】

地域医療・健康増進センター(保健センター)
 ☎0893(44)6155