

8月の健康カレンダー

● A型リハビリ教室

内容	日曜日	時間	場所
機能訓練を必要とする 64歳以下を対象(要予約)	24 金	10:00~12:00	緑保健福祉センター

● 乳幼児健康カレンダー

内容	日曜日	受付時間	場所
母親学級	30 木	13:15~13:30	
4か月児健康診査 (24年4月生)	28 火	12:30~13:00	
10か月児健康診査 (23年10月生)	21 火	12:30~13:00	
2歳児歯科健診 (22年5月生)	17 金	13:00~13:30	緑保健福祉センター
3歳児健康診査 (21年7月生)	7 火	12:30~13:00	
強い歯大好き健診 (21年5月・21年11月生)	3 金	13:00~13:45	
育児相談 (23年6月生)	1 水	13:00~14:00	南淡福祉保健センター
(24年1月生)	10 金		西淡保健センター
	20 月		緑保健福祉センター
食育講座赤ちゃん栄養サロン (24年3月生)	30 木	9:45~10:00	
遊びの教室(予約制)	9 木	9:30~9:45	緑保健福祉センター
発達支援相談(予約制)	9 木	13:30~	

● 献血

日曜日	受付時間	場所
10 金	14:30~16:30	南淡福祉保健センター
21 火	11:30~16:00	西淡公民館

● 阿波踊り体操(いづみ会主催)

内容	日曜日	時間	場所
阿波踊り体操	1 水	10:00~	緑保健福祉センター
	22 水		

● いづみ会リーダー養成講座

内容	日曜日	時間	場所
食生活ほか健康に関する講座	8 水	10:00~	緑市民センター
	21 火		洲本職員福利センター (洲本総合庁舎内)

※各種教室・相談のお問い合わせは、健康課(☎44-3004)まで

時間外診療病院

月	平成病院
火	平成病院 八木病院
水	中林病院 南淡路病院
木	翠鳳第一病院
金	中林病院
土	翠鳳第一病院

平日18:00~23:00
土曜13:00~23:00

休日応急診療所(広域消防南淡分署横☎53-1536)

診察日	9:00~16:30	19:00~22:30
5日(日)	鈴木俊示 医師	福田郁夫 医師
12日(日)	富本喜文 医師	福原正博 医師
14日(火)	前田昌己 医師	浦瀬 巖 医師
15日(水)	村野謙一 医師	西口 弘 医師
16日(木)	浦瀬 巖 医師	渡辺 優 医師
19日(日)	友清龍一郎 医師	村野謙一 医師
26日(日)	日笠久美 医師	宮崎美枝 医師

高齢者を抱える家族の会

認知症高齢者を介護されている人へ
介護の悩みを抱える人同士が、日ごろの思いを話す場です。

日時 8月15日(水)14:00~15:00

場所 三原公民館

〒地域包括支援センター☎44-3006

受動喫煙の防止等に関する条例

兵庫県では、3月に「受動喫煙の防止等に関する条例」を制定しました。来年4月1日から施行されます。

受動喫煙とは

他人のたばこの煙を吸わされることをいいます。

受動喫煙の危険性

たばこの煙には多くの有害物質が含まれていますが、喫煙者がフィルターを通して直接吸い込む「主流煙」よりも、火のついた部分から立ちのぼる「副流煙」の方が、有害物質の含まれる量のはるかに多いため、周囲の人の健康に悪影響を及ぼします。

大人：肺がん、心疾患など

子ども：肺機能の低下や中耳炎、乳幼児突然死症候群など

妊産婦：低出生体重児など

条例の規制内容

不特定または多数の人が出入りすることができる空間(公共的空間)を有するすべての施設について、受動喫煙を防止するためのルールが定められています。※対象施設の細目等、詳細については兵庫県ホームページをご覧ください

町ぐるみ健診のお知らせ

8月・9月と三原保健センター、南淡福祉保健センターにて町ぐるみ健診を実施しています。

まだ申し込みをしておらず、受診を希望する人は健康課まで連絡してください。

〒健康課☎44-3004

小児救急医療

◆小児夜間救急電話センター

毎日午後10時~午前6時までの間、島内医師が輪番で小児夜間救急診療を行っています。電話センターへ電話していただく看護士が症状を聞き、必要な時は当日の担当医療機関を紹介します。

〒小児夜間救急電話センター☎44-3799

◆休日小児救急診療

日曜・祝日・年末年始の午前9時~午後5時までの間、みなと元気館内の洲本市応急診療所において、小児科医の輪番による小児救急診療所を開設し、救急患者に対応しています。

〒洲本応急診療所☎24-6340

熱中症を防ぐために

~正しい知識で熱中症予防~



熱中症は、適切な行動で防ぐことができます。熱中症になった場合も、適切な応急処置を知っていれば命を救うことができます。一人ひとりが熱中症予防の知識を持ち、自分の体調の変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配り、予防を呼びかけあって熱中症を防ぎましょう。〒健康課☎44-3004

熱中症とは

気温・湿度の上昇により、体の体温調節機能がうまく働かず、体内の熱をうまく放出できなくなり、体温が異常に上昇することです。特に高齢者は重症になるまで気がつかない場合があり、予防対策がより重要になってきます。

7~9月が全国的に猛暑となった平成22年は熱中症による死亡者が1年間で1,718人にのぼりました。

熱中症の症状

以下のような症状が出た場合、熱中症の可能性がります。

- ①体がだるい
- ②顔が赤くなる・ほてる
- ③頭痛がする
- ④異常な発汗・暑いのに汗をかかない
- ⑤ふらつき・めまい・吐き気など

上記のような症状が出た場合、涼しいところに移動し、身体を冷やして、水分・塩分を補給しましょう。意識障害や呼吸困難、けいれんなどがみられる場合は早急に医療機関に連絡してください。



また、熱中症が疑われる人を見かけたら、以下のように対応してください。

- ①クーラーの効いている室内や、風通しのよい日陰に避難させる
- ②衣服を脱がせ、露出させた皮膚に水をかけるなどして身体を冷やす。氷のうなどがあれば、それを首筋や脇の下あたりに当てる
- ③スポーツドリンクや経口補水液などで水分、塩分を補給する。※自力で水を飲めない、意識が無い場合は経口での水分摂取は危険です。ただちに救急車を呼んでください

熱中症の予防法

熱中症の予防には、以下の点に気を付けることが大事です。

- ・こまめに水分、塩分を補給する
- ※コーヒー、緑茶などのカフェインを含むものやアルコールは水分を尿として排出してしまうため水分補給には適していません
- ・扇風機やエアコン、遮光カーテンなどを利用して熱中症になりにくい室内環境を整える
- ・通気性の良い衣服を着用し、冷たいタオルなどで体を冷却する
- ・外出時には日傘や帽子を着用し、日陰を利用しながら、こまめに休憩する
- ◆節電時の熱中症対策
- 電気供給力の低下から、盛んに節電が呼びかけられています。節電生活時にもできる熱中症対策として以下のようなものがあります。
- ・エアコンの設定温度を高くし、扇風機を併用する
- ・シャワー、水風呂で体温を下げる
- ・冷凍したペットボトルを用意しておく
- 節電は無理のない範囲で、熱中症にならないようご注意ください。

