

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 東高泊 1947-1 ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00, 13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 11/ 1(日)	はたもとクリニック 日の出三丁目 ☎ 83-5114	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/ 3(祝)	吉中内科医院 住吉本町一丁目 ☎ 84-5177	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 11/ 8(日)	伊藤医院 千代町一丁目 ☎ 83-2009	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/15(日)	吉武医院 常盤町 ☎ 72-1110	井上医院 新生二丁目 ☎ 81-1213
▶ 11/22(日)	たみたに内科・循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970	瀬戸整形外科クリニック 稲荷町 ☎ 83-2292
▶ 11/23(祝)	女性クリニックおがた 中央三丁目 ☎ 83-3859	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818
▶ 11/29(日)	早川内科医院 須恵西 ☎ 88-0008	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355

※上記の市民病院では、医師会から派遣された医師が1次救急(軽症の患者)のみを診ます。  
 ※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ(☎ 21-2866)

### 【インフルエンザを予防しましょう】

秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。予防接種や感染防止対策を行い、インフルエンザを予防しましょう。

#### ■インフルエンザの特徴

突然現れる高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強いのが特徴で、あわせてのどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

#### ■予防について

- **インフルエンザワクチンの接種**  
インフルエンザによる重篤な合併症等を予防する効果があります。新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されることから、流行前に接種しましょう。
- **うがい、手洗いの励行** こまめなうがい、手洗い(約30秒間)を行いましょう。
- **咳エチケットを守る**  
マスクの着用、とっさの時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、直接人にかからないようにしましょう。
- **十分な休養、バランスのよい食事をとる**  
日ごろから十分な休養、バランスのよい食事を取り、体力や抵抗力を高めましょう。

### 【アルコール関連問題啓発週間】

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。不適切な飲酒はアルコール健康障害の原因となり、アルコール健康障害は、本人の健康の問題のみならず、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性があります。不適切な飲酒がもたらす健康への影響、関連して引き起こる問題について、正しく理解し、節度ある飲酒を心がけましょう。

#### ■アルコール健康障害とは？

アルコール依存症その他の多量の飲酒、未成年者の飲酒、妊婦の飲酒等の不適切な飲酒の影響による心身の健康障害のことをいいます。



#### ■適度な飲酒量とは？

厚生労働省は、1日に純アルコールで「約20g」を節度ある適度な飲酒としています。

#### ◦純アルコール約20gを含む酒類の一例

ビール：500ml 缶(アルコール5%)、日本酒：1合(アルコール15%)、チューハイ：350ml 缶(アルコール7%)、ワイン：小グラス2杯(アルコール12%)

#### ■悩みは抱え込まず早めに相談しましょう

保健センターでは、お酒のことで悩んでいる人やその家族からの相談に応じています。お気軽にご相談ください。

- **問い合わせ・相談先** 健康増進課