

一次診療対象者	診療所	開設日・診療時間
小児 (中学生以下)	宇部市【休日・夜間救急診療所】 宇部市琴芝町二丁目 1-10 ☎ 31-1099 ※日・祝日の夜間は小児科当番医が 在宅で診療。詳しくはこちら▶ 	月～水・金 19:30～23:00、木・土 18:00～ 23:00、日・祝日・盆(8/14～16)、年末年始(12/30 ～1/3) 9:00～12:00・13:00～17:00

※夜間の急な病気やけが等で迷った場合は、救急医療電話相談(おおむね 15 歳以上・24 時間対応) # 7119 (IP 電話、ひかり電話などは☎ 083-921-7119) をご利用ください。
※「こどもの救急医療電話相談 # 8000」(IP 電話、ひかり電話などは☎ 083-921-2755) 受付は 19:00～翌朝 8:00

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 7/ 9(日)	かわむら内科 渡場 ☎ 78-1433	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 7/16(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 7/17(祝)	たみたに内科・循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 7/23(日)	紫苑リハビリ内科クリニック 埴生田 ☎ 71-1300	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 7/30(日)	吉中内科医院 住吉本町一丁目 ☎ 84-5177	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 8/ 6(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	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・山陽小野田消防局通信指令課へ (☎ 21-2866)

みんなでのばそう! 健康寿命 スマイルエイジング

【暑さを知り、熱中症を予防しよう】

熱中症とは、体温の上昇と調整機能のバランスが崩れることで体に熱が溜まってしまふ病気です。7月には梅雨明けの蒸し暑さで熱中症になりやすいため注意しましょう。

●熱中症を引き起こす 3 つの要因

熱中症を引き起こす主な要因は次のとおりです。気をつけましょう。

①環境

気温や湿度が高い、日差しが強い、エアコンのない部屋、急に暑くなった日など



②からだ

高齢者・乳幼児・肥満の人、脱水症状・寝不足など

※高齢者は暑さへの感覚が鈍くなるためエアコン等を使い体温調節に気をつけましょう。

③行動

激しい運動、長時間の屋外作業 など

●熱中症を予防するには？

- 屋外ではマスクを外す
- 無理をせず徐々にからだを暑さに慣らす
- 涼しい服装、日傘等で暑さを避ける
- のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする(入浴前後や起床後の水分補給)
- 汗をかいた時には塩分補給をする



暑さ指数(WBGT)をチェックしよう!

暑さ指数とは人の体と外気の熱のやり取りに与える影響の大きい湿度、日射・軸射などの周辺の熱環境、気温の 3 つを取り入れた指標です。市 HP (トップページの熱中症予防情報) に掲載していますので、チェックして外出しましょう。

【市HP】



☎健康増進課 (☎ 71-1814)