

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	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) 9:00～17:00・19:00～22:00

※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(概ね 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。

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 7/ 7(日)	生協小野田診療所 埴山 1-17-20 ☎ 84-2533	岡野整形外科クリニック 西高泊 648-24 ☎ 83-0062
▶ 7/14(日)	山田循環器科・内科 東高泊 2055-5 ☎ 83-8011	小野田赤十字病院 小野田 3700 ☎ 88-0221
▶ 7/15(祝)	たみたに内科循環器科 鴨庄 11-3 ☎ 72-4970	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/21(日)	てらい内科クリニック 桜 1-1-5 ☎ 71-0022	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/28(日)	むらた循環器内科 西高泊 672-2 ☎ 39-8660	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/ 4(日)	吉武内科クリニック 厚狭 1040-1 ☎ 73-0095	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 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。
※救急病院を知りたいときは、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う病気です。7 月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、急に暑くなった日等
- ②からだ：高齢者・乳幼児・肥満の人、寝不足等
- ③行動：激しい運動、長時間の屋外作業等

●高齢者は特に注意が必要!

高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さやのどの渇きに感覚が鈍くなります。部屋の中でも注意が必要です。エアコンを上手に使いましょう!



●熱中症を予防するには?

- ・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
- ・暑い日は外出を控えるか、暑い時間帯を避けて外出する
- ・のどが渇かなくてもこまめに水分補給をする
- ・大量に汗をかいた時は塩分も取る等



熱中症警戒アラート等を チェックしよう!



人の健康に重大な被害が生じるおそれがある場合は「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。市 HP (トップページの熱中症予防情報) や市の公式 LINE に掲載しますので、チェックして外出しましょう。



【熱中症予防サイト】

☎ 健康増進課 (☎ 71-1814)