

- ・救急車を呼ぶか迷ったら、まず…救急医療 ☎# 7119 (083-921-7119)
- ・夜間の子ども救急相談は……小児救急医療 ☎# 8000 (083-921-2755)

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

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 7/13(日)	紫苑リハビリ内科クリニック 厚狭埴生田 503-1 ☎ 71-1300	瀬戸整形外科クリニック 稲荷町 11-20 ☎ 83-2292
▶ 7/20(日)	稲本内科医院 掃山 2-1-10 ☎ 81-1128	森田病院 赤崎 2-10-1 ☎ 88-0137
▶ 7/21(祝)	あさひクリニック 郡 445-5 ☎ 71-0148	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 7/27(日)	女性クリニックおがた 中央 3-6-30 ☎ 83-3859	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/ 3(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

※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。

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。【市HP】



●熱中症を予防するには？

- ①急激な体温上昇を避けるため、徐々に体を暑さに慣らす
- ②涼しい服装、日傘や帽子を活用する
- ③外出時には日陰等の暑さをしのげる場所での休憩を取り入れる
- ④こまめな水分補給(1時間ごとにコップ1杯)、大量に汗をかいた時は塩分補給をする ほか

高齢者は特に注意が必要です!

高齢者は体内の水分が不足しがちで、暑さやのどの渇きの感覚が鈍くなります。上記に加え、屋内でも、エアコンと扇風機の併用や打ち水等で室温があがりにくい環境を作りましょう。



●熱中症かも…? 疑わしいときには？

- ①風通しのよい涼しい場所へ移動する
 - ②氷のう等で首、わき、太もものつけ根を冷やす
 - ③塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水等を補給する
- 自分で水も飲めない、意識がない場合は、直ちに医療機関に搬送しましょう!!



外出前に暑さ指数(WBGT)をチェックしよう!



WBGT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・輻射^{ふくしゃ}など周辺の熱環境」、「気温」の3つを取り入れた指標です。暑さ指数が35を超えることが予測される場合に、「熱中症特別警戒アラート」を発表します。市公式LINEでも発表しますので、登録をお願いします。【市公式LINE】



図健康増進課 (☎ 71-1814)