

保健センターだより21

～あなたの健康づくりを応援します！～

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働くかなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症になると、体温の上昇やめまい、頭痛などの症状が起き、場合によっては死亡することもあります。

熱中症は誰にでも起こる可能性があります。普段から熱中症予防を心がけましょう。

＜熱中症予防対策＞

- ①こまめに水分を補給する
- ②規則正しい生活と十分な食事に心掛ける
- ③暑さを避ける
 - 気温と湿度に気を配る
 - 室内を涼しくする（ワーラー、扇風機等を活用）
 - 服装等を工夫する（帽子、日傘等を活用）

＜熱中症が疑われる人を見つけたら＞

涼しい場所へ避難させ、からだを冷やし、水分補給を行いましょう。

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

「水分とった？」 「大丈夫？」 と声をかけあい、みんなで熱中症を予防しましょう。

問合せ先 健康増進課（☎0837(53)0304）

8月の日曜休日当番医

| 美祢市医師会 | 診療時間 | 9時～17時 | 美祢郡医師会 | 診療時間 | 9時～17時 |
|----------------|--------|-----------------|-------------|-------|-----------------|
| 7日㈰ 野間クリニック | 大嶺町長ヶ坪 | （☎0837(54)0510） | 7日㈰ 美東病院 | 美東町大田 | （☎08396(2)0515） |
| 11日祝 ともの園クリニック | 於福町萩原 | （☎0837(56)5000） | 11日祝 時澤医院 | 秋芳町秋吉 | （☎0837(62)0015） |
| 14日㈰ 松永救急クリニック | 大嶺町曾根下 | （☎0837(52)9237） | 14日㈰ 美東病院 | 美東町大田 | （☎08396(2)0515） |
| 21日㈰ 藤村内科クリニック | 大嶺町前川通 | （☎0837(54)1420） | 21日㈰ 吉崎内科医院 | 美東町大田 | （☎08396(2)5066） |
| 28日㈰ 原田外科医院 | 大嶺町前川通 | （☎0837(52)0756） | 28日㈰ 美東病院 | 美東町大田 | （☎08396(2)0515） |

平成28年度 美祢市人権教育ふれあい講座・リーダー講座

共に学び！共に生きる！

参加無料

「人権が尊重された豊かな地域社会」の実現を目指し、市内3会場で6回の人権学習を開催します。

| | |
|---|--|
| ①『配慮を要する子ども達への対応』 日時 8月24日㈫ 17時30分～19時 講師 中邑 至道（ふれあい教育センター 部長） 場所 美祢市民会館 大会議室 | ②『男と女、素敵なパートナーでいるために』 日時 9月29日㈬ 18時30分～20時 講師 岸 かおる（ヒューマンネットワークゆい代表） 場所 美東センター 大会議室 |
| ③『海外文化をのぞいてみよう』 日時 10月4日㈫ 18時30分～20時 講師 ウィルソン・エイミー（山口県立大学国際文化学部 教授） 場所 秋吉公民館 大会議室 | ④『拉致問題について～DVD「めぐみ」の視聴を通して～』 日時 10月18日㈫ 18時30分～20時 講師 佐藤 淳（山口県教育庁人権教育課） 場所 美祢市民会館 大会議室 |
| ⑤『個人情報・プライバシー保護に関する裁判例』 日時 11月16日㈫ 18時30分～20時 講師 末永 久大（弁護士法人 末永法律事務所 代表） 場所 秋吉公民館 大会議室 | ⑥『車いすマラソンでの挑戦』（※リーダー講座） 日時 12月6日㈫ 18時～19時30分 講師 田中 秀夫（シドニー、アトランタパラリンピック 車いすマラソン日本代表） 場所 美東センター 大会議室（手話通訳・要約筆記あり） |

※事前申込不要、どなたでもご参加いただけます。

主催 美祢市教育委員会、美祢市人権教育推進委員会

問合せ先 生涯学習スポーツ推進課（☎0837(52)5261）



病院だより73



美祢市立美東病院
内科部長
松元 裕輔

皆さん、こんにちは。私は本年4月に美東病院へ赴任して参りました松元裕輔と申します。診療では内科一般、特に消化器内科を専門としています。私は平成3年に山口大学医学部を卒業し、第一内科（消化器内科学）へ入局いたしました。その頃、まだ古い建物で、内視鏡も年代物のファイバースコープしかなかった美東病院で非常勤医師として検査をさせて頂いたのを昨日のことのように思い出します。その後、小郡第一総合病院、山陽小野田市民病院、セントヒル病院などを経て、今回、美東病院に再びお世話になることとなりました。病院は見違えるようにモダンな建物になり、内視鏡機器も最

美祢市立美東病院 医師の紹介

新のものがずらっと並んでおり、一瞬、目を疑うと同時に、これは頑張らなくてはならないと、身がひきしめる思いを感じました。これまで、さまざまな病院でいろいろな患者さんを診てきたので、経験年数だけというと豊富な部類には入るのですが、医学の分野というものは無限に覚えることがあります。これからもまだまだ、勉強、鍛錬が必要であると、あらためて痛感させられている今日この頃です。就任後、3ヶ月ほど経ちましたが、美東病院へ来院される患者さんは、気さくで明るく優しい人が多いように感じています。患者さんの期待に少しでも沿えることができるようこれからも精いっぱい頑張りたいと思っています。

さて、私の出身は福岡県北九州市の小倉です。北九州市は人口百万人を超える都市でしたが、近年若者の流出が続き人口は年々減っています。同じように、山口県でも人口流出に歯止めがきかず、

将来的には大都市への人口一局集中化は避けられない事態となっています。取り残された過疎地では高齢化、交通機関の不備、医療施設不足などが進み、さらに、過疎化に追い打ちをかける状況となっています。ここ美東地区も決してその例外ではありません。少しでもこの現況を改善するために、私たち病院スタッフ一同は、日々、努力を重ねていかなければならぬと、切実に感じています。

最後になりましたが、私の趣味についてお話をします。28歳で始めたのでスキー歴はもう23年になります。毎年、島根や広島のスキー場へ、日帰りではありますが、滑りに行ってます。残念ながら、美東町ではスキーはできませんが、美東病院の栄えある歴史に華麗なシュプールを加え描くような事ができたらと願っています。このような未熟者の私ですが、皆さん、何卒、よろしくお願ひ申しあげます。

問合せ先 美祢市立美東病院（☎08396(2)0515）

8月の健康教室

美東病院では地域の病院として、健康に関するお話をする機会を設けています。

●日時・内容

（時間はいずれも12時～12時25分）

8月8日（月） 肝炎の検査に行こう！

8月10日（水） M.R.I検査を受ける前に

8月22日（月） 上半身を動かしましょう

8月24日（水） 食事での鉄分コントロールについて

※事前予約不要です。希望日だけ参加することもできます。

- 場所 美東病院総合受付前
- その他 可能な範囲で個別相談もお受けします。
- 問合せ先 美東病院事務部
（☎08396(2)0515）

全科休診日（美東病院）

美東病院では8月15日（月）を全科休診日といたします。

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いします。

- 問合せ先 美東病院事務部
（☎08396(2)0515）

第13回美東病院夏祭り

本年度も患者さんの憩いと、地域との交流を目的に夏祭りを開催します。

- 日時 8月5日（金） 18時30分～
- 内容
 - ステージ ダンスショー
すいか割り
 - 花火、ポップコーン、綿菓子、ヨーヨー、パターゴルフ
- 問合せ先 美東病院事務部
（☎08396(2)0515）