

11月の 当番病医院

受診前に必ず電話してください。

当番病医院は変更の場合があるほか、症状によっては受診できない場合があります。各病医院かテレホンサービス (Tel.0897-58-2200) で必ず確認を。

	内科	外科
1 (日) 9時~18時	村上記念病院 Tel.0897-56-2300	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
2 (月) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	西条市民病院 Tel.0898-72-4111
3 (火) 9時~18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
4 (水) 19時~22時		横山病院 Tel.0898-72-2121
5 (木) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	市立周桑病院 Tel.0898-64-2630
6 (金) 19時~22時		村上記念病院 Tel.0897-56-2300
7 (土) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
8 (日) 9時~18時	西条中央病院 Tel.0897-56-0300	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
9 (月) 19時~22時		今井クリニック Tel.0898-68-8118
10 (火) 19時~22時		西条中央病院 Tel.0897-56-0300
11 (水) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
12 (木) 19時~22時		済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
13 (金) 19時~22時		飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
14 (土) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
15 (日) 9時~18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
16 (月) 19時~22時		西条市民病院 Tel.0898-72-4111
17 (火) 19時~22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
18 (水) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	横山病院 Tel.0898-72-2121
19 (木) 19時~22時		今井クリニック Tel.0898-68-8118
20 (金) 19時~22時		済生会西条病院 Tel.0897-55-5100
21 (土) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	

	内科	外科
22 (日) 9時~18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
23 (月) 9時~18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
24 (火) 19時~22時		飯尾皮フ科泌尿器科 Tel.0898-64-5577
25 (水) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
26 (木) 19時~22時		休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001
27 (金) 19時~22時		村上記念病院 Tel.0897-56-2300
28 (土) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
29 (日) 9時~18時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	
30 (月) 19時~22時	休日夜間急患センター Tel.0897-52-2001	西条市民病院 Tel.0898-72-4111

*小中学生の時間外受診時は、いったん一部負担金を支払い、後日市役所で払い戻し手続きをしてください。

二次救急病院での休日の軽症患者の受け入れは行っていません

体調に異変を感じたら
平日の日中にかかりつけ医を受診するか
便利なホームページやアプリの活用を！

えひめ医療情報ネット
開いている県内の医療機関、診療科を探せます。

子ども医療電話相談
子どもの急な病気やけがなどについて、医師や看護師が相談に応じます。Tel.#8000またはTel.089-913-2777
19時(土曜日13時、日曜日・祝日8時)~翌朝8時

全国版救急受診アプリ「Q助」
症状に当てはまる選択肢を選んでいくと、状態の緊急度に応じた対応を教えてください。

緊急性が高い場合は、ためらわず救急車(119番)!
意識がない、急な息切れ・動悸、激しい頭痛など。

成人向け「健康栄養相談」(要予約)

- 中央保健センター 11月4日(水)・12月7日(月)
 - 東予保健センター 11月9日(月)・12月9日(水)
 - 丹原保健センター 11月30日(月)・12月14日(月)
 - 小松保健センター 11月16日(月)・12月21日(月)
- 受付時間
○中央・東予 13時30分~15時30分
○丹原・小松 13時30分~14時30分

こころの相談 (要予約)

- 生活上の問題、治療、社会復帰など心の健康相談に医師・保健師が応じます。
- 日時 11月12日(木)
13時30分~15時30分
- 場所・申込先
中央保健センター

西条保健所情報

- エイズ血液検査・相談 (匿名・無料)
月曜日(祝日除く) 10時~11時
 - 骨髄バンク登録 (要予約)
月曜日(祝日除く) 9時~15時
 - 難病医療相談 (要予約)
11月24日(火) 13時30分~15時30分
- 問合せ 西条保健所 Tel.0897-56-1300

認知症お困りダイヤル

本人や家族からの相談に、地域包括支援センター職員が応じます。物忘れなど「認知症ではないか?」と気に掛かる方は気軽に相談ください。

日時 月~金曜日(祝日除く) 9時~16時30分

場所・問合せ

- 地域包括支援センター Tel.0897-52-1412
- 同サブセンター西部 Tel.0898-64-5613

新型コロナウイルス感染症の影響で、掲載内容は変更場合があります。最新情報は市ホームページをご確認ください。

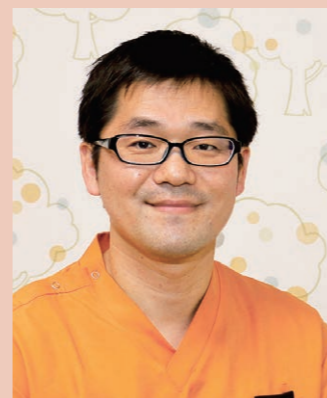


いきいき
さいじょう

健康ひろば

命を守る
道しるべ
第7回

自己防衛が大切なインフルエンザ



西条市医師会
城徳昌典医師
(じょうとく内科クリニック)

気温や湿度が下がり、インフルエンザが流行しやすい季節になります。例年なら、休日夜間急患センターにインフルエンザの患者さんが1日100人来ることも。今年もそのように大勢が診療に詰めかけると、クラスターが発生する恐れが。そこで、まずは感染しないための自己防衛をお願いします。マスクや手洗いなど、新型コロナもインフルエンザも予防方法は基本的に同じ。しかしインフルエンザは予防接種を受けることで、

発病の確率が3分の1になるし、高齢者の死亡リスクも8割下がります。家庭内での感染も多いので、年齢関係なく接種してほしいです。また、マスクの着用も大切。口と鼻をマスクで覆い、のどなどの湿度を保つことで、感染のリスクを下げられます。マスクは「ポータブル加湿器」だと思って、必ず着用してくださいね。感染する人たちが減れば、医療側の負担も軽減し、地域医療を守ることにもつながります。

インフルエンザから身を守るためにできること



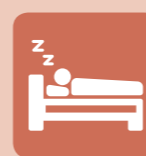
予防接種

発病の可能性を減らし、肺炎や脳症などの重症化を予防します。流行前の接種を行いましょう。



マスクの着用

うつらない、他の人にうつさないためにも、鼻と口の両方を覆い、正しい方法で着用しましょう。



普段の健康管理

免疫力が下がると感染や重症化のリスクが上がります。十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めましょう。



適度な室温・湿度を保つ

空気が乾燥すると喉の粘膜の防御機能が低下。室温は20~25℃、加湿器などで湿度50~60%を保ちましょう。

親ある今親亡き後を考える

精神障がい者家族教室

- 対象 精神障がい者の家族、関係者(興味のある方)
- 日時 11月27日(金)
13時30分~15時30分
- 場所 総合福祉センター 3階B棟研修室
- 内容 「親がいる今」「親亡き後」のことを考える。
- 講師 (社福)南風会 施設長 木下いづみ氏
- 問合せ NPO法人石錠 さくらんぼハウス(曾我)
Tel.0897-53-1803

食生活を見直してみませんか? 男性も大歓迎!

分かる! 身につく! 栄養講座

- 対象 食生活改善に興味がある市民
- 内容 保健師と栄養士による講義と調理実習
- 時間 9時30分~13時
- 定員 10人(先着順)
- 費用 1回500円(材料費)
- 申込先 中央保健センター



開催日	テーマ	申込期間	場所
11月25日(水)	あなたの塩分は、まだ多い?	受付中~11月18日(水)	東予保健センター
12月9日(水)		11月9日(月)~12月2日(水)	中央保健センター
12月18日(金)	血糖値が高めな方に	11月18日(水)~12月11日(金)	東予保健センター

詳しくはこちら

