

# まめまめ通信118 熱中症に気をつけよう!



熱中症には、体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどい時には、けいれんや意識の異常など様々な症状があります。夏の暑い日だけでなく、梅雨が始まる前から発生することがあります。夏本番を迎える前に熱中症対策を行いましょう。

## 気をつけるポイント

- こまめに水分を補給する
- 涼しいうちから、ウォーキング等の軽い運動で身体を慣らす
- 外出時は涼しい服装で帽子や日傘などの日よけ対策をする
- エアコン・扇風機を活用し、定期的に換気する
- 気温や室温・湿度をこまめにチェックする
- 栄養バランスの良い食事をとり、睡眠をしっかりとする
- 家族や近所の人と声を掛け合う



## 症状が出たときは?

- 涼しい場所で休憩する
- 保冷剤や冷たいタオルを首周りや脇の下に当てて体を冷やす
- 水分補給をする

**※自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、救急車を呼びましょう!**

健康推進課 (☎0848-24-1962)

## 医師会 だより #29



## 救急車利用と救急蘇生について (自宅で穏やかな最期を迎えるために)

**在** 在宅医療が進み、自宅で最期を看取ってほしいと望む人が増えてきています。

私がかかわった患者さんの中にも、加齢に伴って体力の衰えを感じ通院が難しくなったことや周りの同年代の人が亡くなるのを見ていて、自分にもしものことがあれば延命処置はせず、穏やかに逝かせてほしいと考えている方がおられます。この方が家で心肺停止になったとき、周りの人はどうしたらいいのでしょうか?

何かあったら救急車を呼ぶということが常となっています。高齢者で自宅での看取りを希望していた場合でも周囲の人が「意識がない」「息をしていない」などの様子を見て慌てて救急要請をしてしまい、そのあとで本人の希望を思い出し「やはり、心肺蘇生はほしくないでほしい」と告げても中断することは困難です。救急隊はいったん要請を受けると応急処置を施しながら速やかに病院へ搬送するというのが任務で、原則止めることはできません。救急隊員の行う処置は活動手順に定められており、自己判断で変更することは規定違反になり、場合によっては罰せ

られることにもなります。現状で心肺蘇生を中止してよい条件は、本人の蘇生を望まないという意味が確認できるものがあること(書面でも周りの人からの情報でもいい)と、担当の医師に確認が取れることの2点がそろったときのみです。

初めに紹介した患者さんは、今後、自分の考えが伝えられなくなった場合に備え、前もって今後受ける医療に対する希望を家族、医療者や介護者と話し合う人生会議(ACP: Advance Care Planning)を行い、在所近くで在宅療養を支援してくれるかかりつけ医を持つことにしました。今後万一の場合は救急車を要請せず、かかりつけ医へ連絡して判断を仰ぐようになります。このような体制を整えておけば、救急車を要請したばかりに本人が望まない医療が行われ平穏な最期を迎えられなくなるという事態を避けることができるのです。

尾道総合病院  
瀬浪正樹先生

■次回は広報おのみち10月号に掲載予定です。

# 子育て

## 児童手当の制度が一部変更になっています!

**1** 令和4年6月から現況届の提出が原則不要となっています。ただし、以下①~⑤の人は現況届の提出が必要です。例年通り現況届を送付しますので、6月中にご提出ください。

- ① 配偶者からの暴力等により、住民票の所在地が尾道市でない人
  - ② 支給要件児童の戸籍や住民票がない人
  - ③ 離婚協議中で配偶者と別居している人
  - ④ 未成年後見人、施設等の受給者の人
  - ⑤ その他、尾道市から提出の案内があった人
- ※①~⑤に該当する人で現況届が届いていない場合はお問い合わせください。

**2** 令和4年10月支給分から、所得上限限度額を上回った人は児童手当の受給資格が喪失となっています。支給されなくなった後に所得が変わり上限限度額を下回った場合や、令和5年度の所得が上限限度額を下回った場合は、改めて認定請求書の提出等が必要になります。  
※所得上限限度額については、市HPでご確認ください。

子育て支援課 (☎0848-38-9112)

## 乳幼児健診

【尾道地域(向島を含む)】健康推進課 (☎0848-24-1960・☎0848-24-1966)  
【因島・瀬戸田地域】因島総合支所健康推進課 (☎0845-22-0123)  
【御調地域】御調保健福祉センター (☎0848-76-2235)

健診名	場所	日程
4カ月児健診	総合福祉センター	6月28日(水)・29日(木)
	因島総合福祉保健センター	6月27日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	6月16日(金)
1歳6カ月児健診	総合福祉センター	7月 6日(木)
	因島総合福祉保健センター	6月27日(火)
	瀬戸田福祉保健センター	6月16日(金)
3歳児健診	総合福祉センター	6月21日(水)・22日(木) 7月12日(水)・13日(木)
	瀬戸田福祉保健センター	6月16日(金)

※対象者には個別通知します。  
健診日の1週間前までに通知が届かない場合は、ご連絡ください。  
なるべく住所地区のセンターで受診してください。  
年間日程・対象者については市HPをご覧ください。

## 相談・講習会

行事名	場所	日程	受付時間	対象	備考
乳児健康相談(要予約)	総合福祉センター	6月19日(月)	9:20~11:00	0~12カ月の児	☑ 身体計測、育児・栄養相談、ふれあい遊び ☑ 母子健康手帳、バスタオル
	瀬戸田福祉保健センター	7月14日(金)	9:10~9:30	0~12カ月の児 ☑ 7/13(木) 12:00	
離乳食講習会(要予約)	総合福祉センター	7月10日(月)	9:50~10:00 (11:00まで)	乳児の家族 ☑ 8人 ※託児なし	☑ 離乳食の進め方の話、デモンストレーション ☑ 母子健康手帳、筆記用具
	因島総合福祉保健センター	6月23日(金)	13:10~13:20 (14:20まで)	乳児の家族 ☑ 8人 ※託児なし	
5歳児相談(要予約)	総合福祉センター	8月 1日(火) 10日(木) 29日(火)	13:00~	平成30年8~9月生まれで発達など気になることがある児 ☑ 6/23(金)	☑ 通っている市内保育所・幼稚園などになることがある児(市内保育所等に通っていない人は健康推進課へ)
パパ☆ママ準備スクール(要予約)	総合福祉センター	7月16日(日)	① 9:30~9:45 (10:30まで) ② 11:00~11:15 (12:00まで)	1人目妊娠中で妊娠6カ月以降の妊婦・夫(尾道市民) ☑ 各回6組 ※託児無し ☑ 6/30(金)~7/14(金)	☑ 出産の経過、沐浴実習、妊婦体験等 ☑ 母子健康手帳、筆記用具
母子健康手帳の交付(要予約)	総合福祉センター	6月25日(日)	9:00~12:00	妊娠中のご夫婦(パートナー) ☑ 6/23(金)	☑ 妊娠届出書、本人確認できるもの
ほかほかルーム体重測定の日(要予約)	御調保健福祉センター	7月 7日(金)	① 10:00~11:30 ② 13:30~15:00	生後4カ月~1歳6カ月児 ☑ 各回2組	☑ 身体測定、子育て相談、親子ふれあい遊び、ハーフバースデー写真撮影 ☑ 母子健康手帳、バスタオル