

## 休日急患当番医

- 救急患者に限ります。■当番時間：午前9時～午後5時
- 往診は原則としてしません。●電話相談は受け付けません。
- 都合により医療機関が変更になる場合があります。詳しくは、所沢市医師会ホームページをご覧ください。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月6日(日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
12月13日(日)	吉川外科胃腸科	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
12月20日(日)	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	太田胃腸外科クリニック	内・消・胃・外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
12月27日(日)	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
12月23日(祝)	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
12月30日(水)	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチヤマビル3F	2945-5255
	はちす診療所	小・内・アレ	くすのき台3-18-2マルナカビル番館2F	2993-0338
12月31日(木)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
1月1日(祝)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22いせきビル4F	2925-7355
1月2日(土)	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
1月3日(日)	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	おやげ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16石田ビル1F	2945-3000
1月10日(日)	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
1月17日(日)	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
1月24日(日)	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮・形	日吉町11-17第一西村ビル2F	2922-3724
	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11・MOA5ビル2F	2926-6255
1月31日(日)	福元内科クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
	あだち内科クリニック	内・消内・小・呼・内・循内・糖	緑町3-16-4	2929-0001
2月7日(日)	所沢慈光病院	心内・精	北中1-228	2922-2990
	所沢胃腸病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
2月14日(日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
2月21日(日)	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
2月28日(日)	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	東町眼科	眼	東町12-12田中ビル1F	2926-7135
3月6日(日)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1  
☎2992-1151

事業名	日時等
日曜日・休日急患診療	▶とき：12月6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(祝)、27日(日)、30日(水)、1月3日(日)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日(年末年始を除く)…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日・年末年始…午後6：00～8：45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：00まで

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所あおぞら  
(保健センター内)  
上安松1224-1  
☎2995-1171

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：12月6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(祝)、27日(日)、30日(水)、31日(木)、1月2日(土)、3日(日)▶受付時間：午前9：00～11：30◎診療日は変更になる場合があります。

### 埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病時に家庭での対処方法などの相談に応じます。  
電話 #8000または、☎048-833-7922  
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時  
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



## 気をつけよう！冬場の血圧管理

寒さが一段と厳しくなる冬。気温が低くなると、体温を保つために末しょう血管(手足の血管)が収縮することにより、血圧が上がりやすくなり、心筋梗塞や脳卒中などを起こす方が多くなります。

今回は、このようなことにならないために、気をつけていただきたいことをお伝えします。

### ◆血圧とは？

全身の細胞に酸素と栄養を供給している血液は、心臓のポンプ作用によって全身に送り出されます。心臓から勢よく送り出された血液が血管の壁にあたり圧が発生します。これを血圧といいます。

また、血圧はとても変化しやすく、一日のうちでも時間によって、食事の前後や運動の前後などで変化します。

2009年高血圧治療ガイドラインによると、収縮期血圧(最高血圧)140mmHg以上、または、拡張期血圧(最低血圧)90mmHg以上が高血圧とされます。低血圧に関しては、一般に収縮期血圧100mmHg以下をいいます。

### ◆高血圧の原因

高血圧の9割以上を占める本態性高血圧症(明らかな原因疾患がない高血圧)の原因として考えられるのは、遺伝体質的な素因に加え、塩分過剰摂取、肥満、ストレスなどがあります。これらの原因は、生活習慣に大きく関わるため、高血圧は生活習慣病の一つとされます。

### ◆高血圧が体に及ぼす影響

血圧が高いということは、心臓から送り出された血液が血管の壁に強くあたるといことです。これは、血管に大きなダメージを与え、動脈硬化を促進させます。この動脈硬化が進むと、心臓病や脳血管疾患(脳卒中など)の危険が高まります。

### ◆気をつけること ～急激な温度変化は避けましょう～

**血圧測定：**血圧は高くなっても自覚症状がほとんどありません。日ごろから血圧測定を行い、自分の血圧を把握して、早めに血圧の変化に気づくことができるようにしておきましょう。

血圧は年齢とともに高くなる傾向にあります。若いとき低かったとしても油断は禁物です。

**食 事：**塩分を控えたり、果物・野菜類などをとるなどバランスのよい食事を心がけましょう。また、お酒の飲みすぎにも注意しましょう。

**喫 煙：**タバコに含まれるニコチンの作用で末しょう血管が収縮するため、血圧が上がります。特に冬場、薄着でベランダへ出たの喫煙は大変危険です。

**運 動：**寒いので外での運動は敬遠しがちですが、家の中での筋力トレーニングやストレッチ、また、こまめに体を動かすことを心がけましょう。外で運動をする場合は、太陽が昇り暖かくなったところに行きましょう。

**入 浴：**冬の入浴時は事故が多いので次のことに気をつけましょう。

①入浴前後にコップ1杯程の白湯または適温の水分をとりましょう。また、冷たいものを一気に飲むことは控えましょう。

②脱衣所や浴室を暖めましょう。浴室は入浴前に浴槽のふたを開けたり、シャワーを出したりして暖めましょう。

③湯船に入る前かけ湯をしましょう。手足から少しずつ徐々に全身にかけましょう。

④ぬるめのお湯に入り、長湯は控えましょう。

⑤食事の前後1時間は入浴を避けましょう。

**トイレ：**夜中や早朝にトイレに行くときは、上着を羽織って布団からできるようにしましょう。

**外出時：**首まわりや手足などの末端も暖かくしましょう。また、暖かい車から降りるときにも注意が必要です。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178



所沢警察署

### 編集後記

我が家の子どもが楽しみにしているアニメのエンディングの曲が、化学の元素記号の語呂合わせになっています。テレビの前で「スイヘーリーペー僕の船♪」と大きな声で歌っているのですが、化学が苦手だった私は、つらかったテストを思い出してしまいます。(↑)