

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
7月4日	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
7月11日(日)	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神内	けやき台1-16-5	2923-8171
7月18日(日)	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
7月25日(日)	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13東所沢セントラルハイツ1F	2945-0205
	圏央所沢病院	循・外・内・消・脳・整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
7月19日(祝)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22いせきビル4F	2925-7355
7月25日(日)	こぶしクリニック	内・糖内・小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉・気管・食道	西所沢1-6-5	2922-2440
8月1日(日)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	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
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・形	日吉町11-17第一西村ビル2F	2922-3724
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955

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：7月4日(日)、11日(日)、18日(日)、19日(祝)、25日(日)、8月1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…午後7:30～10:15、土・日曜日、祝休日…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

◎小児急患診療は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。なお、休診する場合があります。

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：7月4日(日)、11日(日)、18日(日)、19日(祝)、25日(日)、8月1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、☎048-833-7911
相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

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)



いきいき

こんにちは保健師です 80

健康づくり

●簡単な健康チェックと健康法

定期的に健康診断を受けることはとても大切ですが、日々の生活の中で自分の健康状態を観察して、いち早く変化に気づくことも大切です。今回は手軽にできる健康観察のポイントを紹介します。



【健康観察のポイント】

①トイレに行ったら、尿をチェック！

普段から、尿の色やにおい、一日の排尿回数を確認しましょう。尿に血が混じる、排尿時に痛みがある場合は、腎臓・尿管・膀胱の異常が疑われます。尿漏れや尿が出にくいといった症状は、男性では前立腺の異常、女性では骨盤底筋群(※)の低下が主な原因として考えられます。

また、便の状態も確認しましょう。黒っぽい便は上部消化管の出血、赤っぽい便は下部消化管の出血が疑われます。灰白色の便は消化不良や黄疸、下痢が続いたり便秘と下痢を繰り返したりする場合は大腸の異常が考えられます。

※骨盤底筋群：骨盤内の臓器を支えている筋肉

②朝の洗顔時、顔をチェック！

肌や白目、唇の色、顔全体の様子を観察しましょう。しみやしわも気になる場所ですが、健康で長生きをするためには、時には違った視点から自分の顔をのぞいてみましょう。肌や白目が黄色い、また肌が薄黒い場合は肝臓病、肌や下まぶたの裏、唇が青白い場合は貧血が考えられます。目の周囲に黄色の塊(黄色腫)ができていたら高脂血症です。顔全体のむくみは腎臓病が疑われます。ついでに舌もペロッと出して見てください。舌の色や形はどうでしょうか。薄紅色で薄い白膜がかかった状態が健康的な舌です。

③つめをチェック！

つめがでこぼこしていたり反り返っていたりしたら、貧血です。白いつめは、肝臓病や爪白癬(つめの水虫)のことがあります。

④生活習慣病予防のために、体重・腹囲をチェック！

健康的な生活を送るためには、病気を予防する心がけも大切です。自分の適正体重はどのくらいなのか、腹囲は内臓脂肪症候群の判断基準(腹囲：男性85cm以上、女性90cm以上)を超えていないか、月1回からでもよいので測定してみましょう。

いつもと違った症状が、実は大きな病気の前ぶれということがあります。頭痛、吐き気、手足のしびれや麻痺、ろれつが回らないという症状が一時的に現れ、すぐに治まったのでそのままにしたところ、脳卒中で倒れてしまった。また、胸のしめつけられるような痛み、脈が不規則、動悸、息切れがあり、安静にしていたら治まったけれど、実は心臓の病気があったということもあります。



このような症状があった場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

【簡単な健康法】

最後に、簡単に取り組める健康法をご紹介します。

- ▶深呼吸をする：横隔膜が上下に動き、内臓の働きを整えます。かぜや肺炎の予防に効果があります。
- ▶舌を出す：表情筋が刺激され、張りのある顔へ！しわが伸び二重あごの解消にも！口腔機能も向上し、脳の活性化にも効果があります。
- ▶お腹を引っ込めたり、膨らめたりする：腹筋が鍛えられ、腸の動きも活発になります。整腸、便秘解消に効果があります。
- ▶からだをこする：耳・首・鎖骨・脇・へその下・背中・腰をよくこすります。リンパが刺激され血行がよくなります。

普段からこのような健康法を続けていると、体調の変化にも早く気がつくようになります。体調の変化で心配なことは、保健センターへお気軽にご相談ください

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

先日待ちに待った第一子が誕生しました。産まれてすぐのわが子をおそろおそろ抱いたとき、感動とともになんとも言いようのない「重み」を感じました。これが父親になった瞬間なのかな？今は父親も積極的に育児をする時代。頑張ります！！(心)



こんな電話に注意！

「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110