

## 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。  
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月3日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
3月10日(日)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	所沢内科クリニック	内	東町22-3	2922-2210
3月17日(日)	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	埼玉西協同病院	内	中富1865	2942-0323
3月24日(日)	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
3月20日(祝)	やまもとキッズクリニック	小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
	金井医院	内	小手指町1-3-8	2925-3321
3月31日(日)	所沢慈光病院	心内、精	北中1-228	2922-2990
	荻野医院	内、循、外、胃、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
4月7日(日)	所沢ロイヤル病院	内、リハ	北野3-1-11	2949-3385
	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
3月24日(日)	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
3月31日(日)	菊池がんクリニック	婦、内	荒幡111-1	2928-7311
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
4月7日(日)	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4階	2939-1213
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433

## 小児科日曜日・祝休日診療

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指町23-1 マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
魚住小児科	宮本町2-11-11	2926-6255	×	×	○	○

○診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

## 小児急患診療

市民医療センター  
 上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで	○	○	○	×	○	○	×	○*
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・20日(祝)・24日(日)・31日(日)、4月7日(日)							

\*月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施  
 ○夜間・深夜帯急患診療は検査を実施していません。

## 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

診療日：3月3日(日)・10日(日)・17日(日)・20日(祝)・24日(日)・31日(日)、4月7日(日)

受付時間：午前9時～11時30分

○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時～翌朝7時  
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

### 市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 112

## いきいき健康づくり

### 食事で免疫力アップ! ~腸を元気に~

今、腸の不調や疾患などで悩んでいる人が増えています。人間の消化器官は口から始まり肛門へと続く1本の“管”。その中枢を担う腸は単に食べ物を消化して便を作る器官ではありません。腸が持つ免疫力をはじめとする驚くべき能力が次々と明らかになっています。

#### ●腸と免疫力の関係

全身の免疫システムを支える縁の下の力持ちである「腸」。その腸内で活躍しているのが善玉菌です。

善玉菌は腸内を酸性にして殺菌作用を高めたり、悪玉菌の増殖を抑えたりする優秀な菌です。その数を増やすことが、免疫力アップの秘訣です。

そこで有効なのが「食物繊維」と「発酵食品」。食物繊維には、「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」があります。

▶**水溶性食物繊維**⇒海藻類やこんにゃく、りんごなどに多く含まれており、体内の有害物質や老廃物を吸着して便とともに体外へ排出します。

▶**不溶性食物繊維**⇒ごぼうや豆類、穀類などに多く含まれており、便の量を増やし排出効果を高めて、腸のぜん動運動を活発にします。

▶**発酵食品**⇒ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌などに多く含まれています。これらの菌は腸で悪玉菌の繁殖を抑えたり、腸内環境を整えたりする働きがあります。



#### ●免疫力アップレシピ

毎日、おなかはスッキリしていますか?おいしく食べて元気であるためには、出すべきものを気持ちよく出せることが肝心です。

“快腸”をもたらす「食物繊維」と「乳酸菌」を摂取しやすいレシピを紹介します。

#### 【さつまいとドライフルーツのサラダ】

材料(4人分)

- ・さつまいも……………中1/3本
- ・ドライフルーツ(アプリコット・プルーン・レーズンなど)……………40g
- ・プレーンヨーグルト……………大さじ2
- ・マヨネーズ……………大さじ2



作り方

- ①ざるにペーパータオルを敷きヨーグルトを入れ水分を切る。
- ②さつまいもを皮付きのまま1.5cm角に切り、水にさらす。
- ③ドライフルーツを1cm角に切り、②のさつまいもと一緒に耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
- ④①にマヨネーズをあえてヨーグルトソースを作り、③にあえて出来上がり。

◎酢(大さじ2)、オリーブ油(大さじ2)、塩(少々)、こしょう(少々)を混ぜて作った、フレンチドレッシングであえてもおいしいです。

#### ●食生活を見直し、さらに免疫力をアップ

免疫力低下の最大の敵はストレスです。ストレスがかかると腸管の動きや消化酵素の分泌、胃酸の分泌が悪くなります。ストレスを減らす栄養素を食事に取り入れ、免疫力をアップしましょう。

▶**ビタミンB1**⇒神経の働きに深く関わっている「精神のビタミン」といわれ、玄米、豚肉、レバー、うなぎのかば焼き、納豆などに多く含まれています。

▶**カルシウム**⇒イライラを鎮める作用があり、牛乳、乳製品、小魚類に多く含まれています。

▶**ビタミンC**⇒ストレスがかかると、副腎皮質ホルモンが分泌され、体内のビタミンCが使われます。果物や緑黄色野菜に多く含まれていますので、積極的に食べるようにしましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

### 編集後記

▶インフルエンザが過ぎたものの、花粉症対策でマスクを外せない方も多いのでは。「メガネは顔の一部」とも言われるがマスクも一部?すれ違っても誰だかわからず。顔の見えない会話はつまらない(👓)

▶「トコッ!トコトコトコッ!ところざわ」2月9日は新しい所沢市観光大使とご当地ギャグが生まれた記念すべき日でした。本家のカスカスダンスに比べると少し字余りですが、皆さんもぜひ(🎵)



3月は振り込め詐欺多発!市役所や税務署をかたる不審な電話にご注意ください!

所沢警察署

☎2996-0110