

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
5月3日(祝)	マツバクリニック	内・外・リハ	松葉町8-7	2995-5131
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
5月4日(祝)	西島消化器・内科クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	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
5月5日(祝)	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	やまもとキッズクリニック	小・アレ・内	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
5月6日(日)	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
5月13日(日)	デルタクリニック	内・消	くすのき台2-5-1 サンウインズビル1F	2996-5157
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9 拓植ビル2F	2927-5770
	東所沢クリニック	内・呼・胃・循・アレ・リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
5月20日(日)	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
5月27日(日)	おうえんポリクリニック	内・皮・形成外科	中富1037-1	2990-5818
	航空公園クリニック	精・神・神内・心内	喜多町5-13 パークサイドビル2F	2928-6265
	松が丘クリニック	内・消内・外・乳外・小・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
6月3日(日)	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	所沢慈光病院	心内・精	北中1-228	2922-2990
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210

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	診療日：5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)・6月3日(日)							

◎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救急（初期救急）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、都合により休診する場合があります。
◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市HP（「ところざわほっとメール」をクリック）をご覧ください。
※月・火・水・金・土曜日の祝休日は、深夜帯急患診療を実施しています。

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	受付時間
休日急患歯科診療	▶とき：5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(日)・13日(日)・20日(日)・27日(日)・6月3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～11時
日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～午後11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 102

いきいき健康づくり

●5月31日は世界禁煙デーです！

たばこを吸っている、吸っていたことがある、あなた！知っていますか？



◆COPD（慢性閉塞性肺疾患）とたばこの関係

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、有害物質を多く含むたばこの煙を吸い続けることで、気道に慢性的な炎症が起こり、空気の通りが狭くなり、徐々に呼吸機能が低下していきます。

最大の原因はたばこによるものと言われており、患者の90%以上は喫煙者か喫煙歴のある人です。

◆「たかが咳」を見逃さない！～COPDの症状～

COPDは、風邪をひいているわけではないのに、咳が出るといった症状から始まります。その後はゆっくりと進行するため、異常を感じて受診するときには重症に陥っている場合が多い病気です。少し動いただけでも息切れがする、食欲がなくなり体重が減少する、抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな症状を引き起こします。重症化すると酸素吸入器が手放せなくなり、不自由な生活を強いられます。

COPD自己チェック！

- 年齢が40歳以上で、喫煙歴が20年以上である。
- 風邪をひいていないのに痰がからむことがある。
- 階段や坂道でよく息切れをする。
- 天気によって咳がひどくなる。

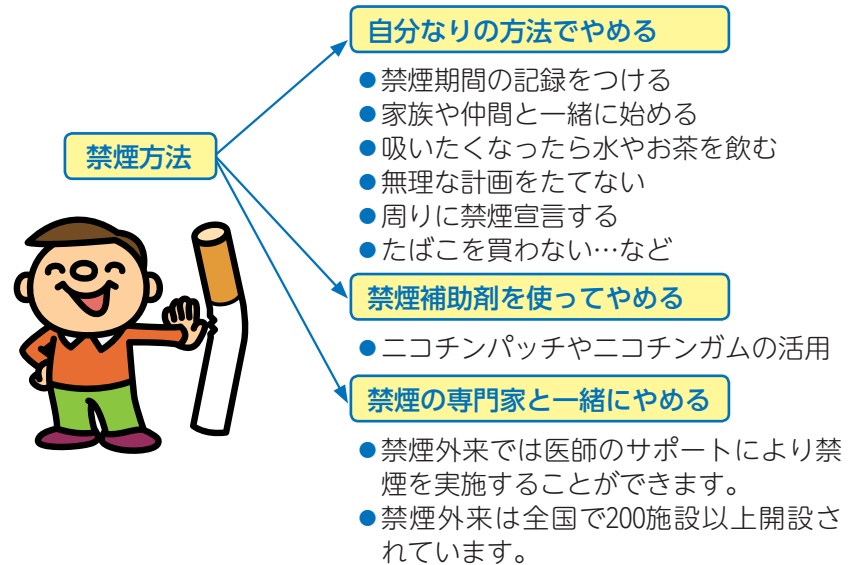
上記に該当する方は…

COPD予備軍の可能性がります。医療機関で肺機能を確認してみましょう。

肺機能は加齢とともに低下しますが、若いころから喫煙していると、早い時期から低下します。COPDで失われた肺機能は元に戻すことができないと言われていますが、禁煙することで低下する速度を緩やかにすることができます。

◆最大の予防は禁煙！今から禁煙にチャレンジしてみませんか？

禁煙方法はさまざまです。自分にあった禁煙方法を見つけて、無理なく禁煙にチャレンジしてみましょう。



喫煙者の中には、嗜好や習慣によるものだけでなく、ニコチン依存症という慢性的な病気によるものも含まれます。一人でがんばらず、専門家の力を借りることも成功の秘けつです！

禁煙外来などの医療機関の情報は、保健センターにお問い合わせください。

問い合わせ 保健センター ☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶満開だった桜も葉桜に変わり、薄紅色の花の中には新芽の鮮やかな緑が芽吹いています。四季折々の景色の変化は、いつも私たちを楽しませてくれますね。広報ところざわも5月号から新体制により、紙面をリニューアル。皆さんに楽しんでいただけますように！(☂)

▶5月号から表紙でも、市内で頑張っている方たちを紹介していきます。皆さんの知っている「所沢をさまざまな形で支えてくれている素敵なお方」がいまいたら、広報課までご連絡ください(☺)



所沢市は、「振り込め詐欺被害が県内ワースト一位」息子・警察官をかたる電話には注意が必要です。

所沢警察署

☎2996-0110