

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
8月4日(日)	東所沢整形外科	整、形、皮、ア、レ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600
8月11日(日)	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内、産、婦	西所沢1-12-3	2924-3332
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
8月18日(日)	宮川医院	内、呼、消、循、小、皮	松葉町10-11 エイトビル1階	2992-3200
	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2階	2928-6265
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
8月25日(日)	むくのきクリニック	内、循	くすのき台1-12-10第三西 村ビル地下1階	2993-1015
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
9月1日(日)	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3階	2945-5255
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番日を除く診療日

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	小手指台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	8月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・9月1日(日)							

※月・火・水・金・土・日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：8月4日(日)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・9月1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

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎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 117

いきいき健康づくり

食は生命-いのち-なり

わたしたちにとって、食べることは人生の大きな楽しみの一つであると同時に、生命の源でもあります。

何を、どのように、どのくらい食べるかによって、健康になったり病気になったりします。

健康を守るには、毎日必要な栄養素を必要な分だけ、バランスよく取ることが大切です。運動不足のうえエネルギーを取りすぎたり、栄養素のバランスが偏っていたりすると、生活習慣病を招く大きな要因になります。

◆バランスのよい食事とは？

各栄養素が過不足なく取れている食事のことです。栄養素には、体温やエネルギー源になる「糖質や脂質」、筋肉や血液、骨などをつくる「たんぱく質」、体の機能を調整する「ビタミンやミネラル」などがあり、各栄養素のさまざまな働きが、わたしたちの生命を健康に支えてくれています。

エネルギーや栄養素をバランスよく取るためには、毎日の食事に「主食」「主菜」「副菜」の3つをそろえると、手軽にバランスの良い食事が取れます。

▶主食…体を動かすエネルギーの基本

主食の主な栄養素は炭水化物(糖質)です。「太る」と敬遠されがちですが、頭や体を動かすのになくてはならない大切なエネルギー源です。主食をきちんと食べないと、おかずの食べ過ぎや間食につながり、かえって太ることがあります。適量を把握して、1日3回の食事ですっきり取りましょう。

▶主菜…体をつくるたんぱく質の供給源

肉や魚、大豆製品、卵料理など、献立のメインとなる主菜は、好物ほど適量を超えて食べてしまいがちです。エネルギーやコレステロールの取り過ぎにならないよう気を配る必要があります。

▶副菜…体の機能を整える栄養素の宝庫

副菜に使われる野菜、きのこ、イモ、海藻などには、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。体内で合成できない栄養素もあります。副菜を毎食1品、多く取るように努めましょう。

▶牛乳・乳製品…丈夫な骨や歯をつくる

牛乳・乳製品はカルシウムが豊富。カルシウムは骨や歯をつくる重要な栄養素ですが、吸収率が悪いためたくさん取っているつもりでも必要量には足りない人がほとんどなので、食べ方にも工夫が必要です。

▶果物…抗酸化作用のあるさまざまなビタミン群の宝庫

血圧をコントロールするカリウム、悪玉コレステロールを抑える食物繊維などは、体調を整える栄養素を含んでいます。1日200gを目安に、果物を毎日食べる習慣をつけましょう。

◆今日からはじめる減塩

塩分の取り過ぎは、高血圧の要因となり、脳卒中や心臓病、腎臓病、がんなどの生活習慣病を引き起こします。

塩分の摂取量の目安は、1日男性9g未満・女性7.5g未満です。

◆さっそく実行、減塩の工夫

- ▶昆布、かつお節、干しいたけなど、天然食品のだしのうまみを生かす。
- ▶みつば、しそ、しょうがなどの香味野菜を味のアクセントにする。
- ▶わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる。
- ▶塩分が多いしょうゆの代わりに、ソースやケチャップを使う。
- ▶加工食品は塩分が多いので、週に1・2回程度にする。
- ▶しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにする。
- ▶めん類のスープをなるべく飲まないようにする。

自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。

問い合わせ 健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



子どもに対する声掛け等の迷惑行為が多発しています！子どもたちを見守りましょう！

所沢警察署

☎2996-0110



ひばりちゃんのさえずり

▶読書。電子書籍もあるけど、やっぱり紙をめくるのがいいな。本屋で選ぶ(探す)時間も楽しい。○○賞受賞などのうたい文句や装丁で買うが、おもしろいと得した気分になる。そう言えば、読書は短時間でストレスを軽減する、と聞いたことがある。納得。(📖)

▶メタボ寸前だったウエストも1年間のダイエット(サッカー)のおかげで-7cm。生活習慣病のリスクは少し減ったと思いますが、急に始めた心臓に負担をかける運動は早く死ぬ原因なんだそうです。サッカーは楽しいのでやめませんが、皆さんは適度な運動を(🏈)