

+ 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
7月6日(日)	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	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
	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
7月13日(日)	宮本町内科 クリニック	内、循、消、アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	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
7月20日(日)	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	松が丘クリニック	内、消内、外、乳外、小、皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	陽だまりの丘クリニック	脳、内、整、皮、泌、リハ	東狭山ヶ丘1-39-5	2935-7335
7月21日(祝)	三浦クリニック	循、内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-3-7	2944-8380
	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-5	2928-3636
7月27日(日)	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
8月3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1階	2996-5157
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松1034-1	2945-7911

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	○	○	○	×	○	○	○	※	
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	7月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・27日(日)、8月3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：7月6日(日)・13日(日)・20日(日)・21日(祝)・27日(日)、8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
相談電話 #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

埼玉県精神科救急情報センター
相談電話 ☎048-723-8699
相談時間 月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分

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 128

いきいき健康づくり

●暑さに備えた体づくりと熱中症予防のポイント

◆夏の暑さに気をつけよう!

近年の夏の暑さは「猛暑」と呼ばれるほど年々厳しくなっており、県内での熱中症救急搬送件数(5月～9月)は、平成25年度は3,347件で、20年度の約3倍近くにものぼります(出典：県HP)。正しい知識を持ち熱中症を予防しましょう。

◆熱中症ってなに?

熱中症とは、暑い環境下で生じる健康障害の総称です。症状は体温上昇・異常な発汗のほか、のどの渇きや頭痛、吐き気、けいれん、意識障害などさまざままで、死に至る恐れがあります。

私たちの体は、通常外気や運動などの刺激により体温が上昇すると、汗により熱を放出して36～37度程度の最適な体温に保つよう調整されています。ところが、環境や身体状況などの条件によって体温調節機能がうまく働かないと、体内に熱がたまり異常な体温上昇を招いてしまうのです。

乳幼児…新陳代謝が活発で体温が高いのが特徴ですが、大人に比べて汗をかく機能が未発達のため、うまく体温調節ができません。炎天下の車中などでは、短時間で体温が上昇し、生命に危険が及ぶことがあります。

高齢者…若い人に比べて体内の水分量が少ないため、同じ環境にいても熱中症になりやすい傾向があります。それに加えて、暑さやのどの渇きなどを感じにくいため脱水症状になりやすいことや、心臓・腎臓の機能が低下しがちなことから、熱中症の症状自体も非常に重くなりやすいので、注意が必要です。

◆熱中症にならないために

▶こまめに水分を補給

水分を一度にとってしまうと、体内にとどまらず尿として排せつされてしまうので、少しずつ“こまめに”とることがポイントです。

肥満やむし歯の原因になる恐れのある糖分が含まれた飲料や、利尿作用(尿が出やすくなる)のあるカフェインやアルコールの含まれた飲料は、水分補給には不向きです。スポーツなど大量に汗をかくような場面では、塩分やミネラルを一緒に補うことができるスポーツ飲料などを飲むと良いでしょう。

▶暑さを避ける工夫

熱中症は室内でも起こるので、扇風機やエアコンを上手に使って、室温を調整しましょう。すだれ・カーテンの利用や、打ち水をするなど室温が上がらないような工夫も効果的です。通気性の良い吸湿・吸汗・速乾の衣類の着用や、首に巻くタイプの冷却グッズを使うのもお勧めです。

外出時は、日傘や帽子を使用する、日影を選んで歩く、こまめに休憩(水分補給)をする、気温が高い時間帯を避けるなどを注意すると良いでしょう。

◆暑さに備えた身体づくり

熱中症は、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった日などにも発症します。この時期は、暑さに慣れていないことから上手に汗をかくことができず、体温調節がうまくいかないことが多いので注意が必要です。汗をかくと、その汗が蒸発すると同時に体温も下がり、体内にこもった熱を放出することができます。つまり、汗はわたしたちの体に備わっている天然のクーラーなのです。今から体を動かすことを習慣づけておくと、汗をかきやすくなり、暑い時期にもうまく天然のクーラーを働かせることができます。通学や通勤、買い物など、日常生活で今より10分多く歩くことなどを心掛けてみましょう。そして、体力・持久力をつけて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課
☎2991-1813 ☎2995-1178

空き巣被害が多発! 確実な戸締りと補助ロックで犯人を撃退しましょう!

所沢警察署 ☎2996-0110



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶学校からもらった朝顔の種とミニトマトの苗。庭に植えて子どもと一緒に毎日観察しています。朝顔は6月半ばごろから赤紫の花を咲かせて楽しませてくれています。そして、トマトも順調順調♪こちらはおいしい実をつけてくれるか、これから楽しみです! (🍅)

▶広報課にやってきて約1年半。紙面づくりの難しさに翻弄(ほんろう)されながらも、投稿頂いたエッセイや写真にはいつも温かい気持ちにさせてもらいました。7月からは新たな職場へ! 広報課での経験や思い出を胸に頑張りたいと思います。ありがとうございました! (🍷)