

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
電話相談は受け付けません。

- 救急患者に限ります。 ●往診は原則としてしません。
- 医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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5日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	田中耳鼻いんこう科	耳鼻咽喉、アレ	西狭山ヶ丘1-3118-11	2948-1166
	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094
7月12日(日)	さいとう内科クリニック	内、放	小手指町4-17-3	2936-8700
	みち眼科クリニック	眼	宮本町1-15-6 愛善会ビル2階	2929-5670
	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
7月19日(日)	並木病院	内	東狭山ヶ丘5-2753	2928-1000
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	こぶしクリニック	内、糖内、小	こぶし町1-17-101	2993-5866
7月20日(祝)	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	山川医院	内、消、小、皮	小手指町1-11-6	2924-5252
7月26日(日)	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	椿峰クリニック	内、小、皮	小手指南3-47-3	2949-7966
8月2日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811

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棟)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

◎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5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(祝)・26日(日)、8月2日(日)								

- ※月・木曜日が祝休日となる場合、深夜帯急患診療は休診
- ◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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/受付時間：7月5日(日)・12日(日)・19日(日)・20日(祝)・26日(日)、8月2日(日)/午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

24時間対応の医療機関案内	
埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292	埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。



こんにちは保健師です 140

いきいき健康づくり

熱中症予防のポイントと暑さに備えた体づくり

◆熱中症ってなんだろう？

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、汗をかいて熱を放出し、36～37度程度の体温を保つように調整します。ところが、環境や体の状態など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きます。

『熱中症』は、暑い環境下で生じる健康障害の総称で、体温上昇や異常な発汗、喉の渇きや頭痛、吐き気、けいれん、意識障害などさまざま、死に至る恐れもあります。特に夏に起こりやすく、近年では午前中から外気温が30度を超える日も多く、風の無い日や湿度の高い日は、さらに『熱中症』になりやすくなります。

◆特に注意が必要な人と要因

高齢者 ▶体温調節機能が低下している ▶体内の水分が不足しがちである ▶暑さやのどの渇きを感じにくい

乳幼児 ▶体温調節機能が未発達 ▶身長が低く地面に近いため、高温の環境下にさらされやすい

体調が悪い人 ▶寝不足や過労などで暑さに対する抵抗力が低下している ▶二日酔いや下痢などで脱水状態となりやすい

◆暑さに負けない！～日常予防のポイント～

▶暑さを避ける

外出は可能であれば朝や夕方の涼しい時間帯に行い、帽子や日傘を活用しましょう。室内でも熱中症になる可能性があります。暑さを我慢せずに、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。室内温度の目安は28℃以下です。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くすることも効果的です。

▶服装の工夫

通気性が良く、吸汗・速乾性がある衣類を選択することや襟元を緩めるなど、空気の通り道をつくり、熱や汗がこもらないようにしましょう。

▶こまめな水分補給

暑い日には発汗量が増えるため、活動の程度に関わらず、こまめに水分(水や麦茶など)を補給しましょう。運動や外出の前後だけでなく、起床時、就寝前、入浴前後、のどが渇く前に水分を補給することが大切です。また、運動などで大量に汗をかく場合は、塩分やミネラルと一緒に補うことができるイオン飲料などを飲むと良いです。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、利尿作用のあるカフェインやアルコールが含まれた飲料は、水分補給には不向きです。

▶暑さに備えた体づくり

熱中症は、真夏の気温が高い日以外にも、梅雨の晴れ間や梅雨明けの急に暑くなった日にも起こります。この時季は、体が暑さに慣れていないことから上手に汗がかけず、体温調節がうまくできないので注意が必要です。

今から体を動かす習慣をつけておくと、暑い時季にも上手に汗がかけられるようになります。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。また、食欲がなくても何も食べずに外出することは避け、1日3食の食事や十分な睡眠をとり、日頃から疲労回復と免疫力アップを図りましょう。

◆熱中症かな？と思ったら

熱中症の症状が見られたら、涼しいところに避難し、水分や塩分を補給しましょう。それでも状態が改善しない場合は、速やかに病院を受診しましょう。

(参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル)

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

熱中症予防のポイント



振り込め詐欺が多発！「携帯電話の番号が変わった」このキーワードを聞いたら振り込め詐欺にご注意！

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

▶地元の夏祭りに役員として参加し、準備が想像以上に大変なことを知りました。子どもたちの毎年に楽しみにしていた夏祭りは、大勢の人たちが協力して継続している大変な行事だったんだと、改めて感謝。私も子どもたちの笑顔いっぱいのお祭りにしたいです(♡)

▶5月号から掲載写真にスマホをかざすと写真が動き出す「AR」を、7月号からはスマホに広報紙が発行されたことが通知され読むことができる「i広報紙」を始めた(14頁参照)。私はガラケーで見ることができず、履行確認はいつも同僚にお願いしている(♣)