

# 休日急患当番医

所沢市医師会

- 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。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
12月7日	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
(日)	前田クリニック	産・婦	緑町3-14-5	2920-4920
	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
12月14日	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
(日)	齊藤耳鼻咽喉科医院	耳	西住吉6-22	2922-3980
	四方村医院	外・整・胃	中新井4-28-1	2942-7001
12月21日	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915
(日)	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	所沢ハートクリニック	循	上新井268	2940-8611
12月23日	金井医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
(祝)	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	久米550-7	2995-5716
	所沢ロイヤル病院	内・リハ	北野3-1-11	2949-3385
12月28日	新美内科	内・小	狭山ヶ丘2-64-2	2948-5208
(日)	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	豊原医院	内・神内・呼・放	東所沢1-10-11	2944-6433
12月29日	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	山口808-1マミーマート所沢山口店2F	2920-2200
(月)	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	2925-5370
	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
12月30日	有村医院	内・小	榎町12-21	2922-2094
	平成クリニック	精・神・神内・心内・内	久米532-1	2992-6661
	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	2928-6200
	荻野医院	内・循・外・胃・小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
12月31日	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
	久我クリニック	耳鼻咽喉・気・食・内	東町12-38	2923-8005
	埼玉西協同病院	内・循・皮・眼・外	中富1865-1	2942-0323
1月1日	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	おやけ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16石田ビル1F	2945-3000
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
1月2日	時松小児科	小	下富1266-16	2942-5150
	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	2928-6200
1月3日	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	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
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井869-3	2925-5370
1月4日	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
(日)	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
	前島小児科医院	小	中新井5-11-15	2942-5381

## ★休日・夜間診療

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：12月7日(日)、14日(日)、21日(日)、23日(祝)、28日(日)、30日(火)、31日(水)、1月2日(金)、3日(土)、4日(日)▶ところ：保健センター内・歯科診療所あおぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171)▶受付時間：午前9：00～11：30 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科日曜日急患診療	▶とき：12月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、1月4日(日)▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30◎休診する場合があります。
小児夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日・年末年始…午後6：00～8：45 ◎休診する場合があります。
小児科深夜帯初期救急	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992-1151)▶実施日：毎週水・金曜日◎金曜日については12月5日(金)から実施します。▶時間：小児夜間診療終了後～翌日午前8：30◎救急の場合のみ。

## ★小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。  
あて先 〒359-0025上安松1224-1 市民医療センター・小児科相談係  
Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp  
※土・日曜日・祝休日や休前日の相談回答は、休み明けになります。

## ★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、☎048-833-7922  
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

## ★休日夜間病院案内(24時間対応) ☎2922-9292

## ★埼玉県救急医療情報案内 ☎048-824-4199



こんにちは保健師です

# 健康づくり

61

## ストレスへの対応

働きざかりの健康シリーズ⑦

社会のめまぐるしい変化は、働く人たちの環境にも大きな変化をもたらし、職場のストレスも増加しています。職場の人間関係がうまくいかない、残業や休日出勤が続くなど、ストレスを放置すると大きな病気になりかねません。そうなる前に次のことを参考に自分や周りの人の心と体の変化に気をつけてみましょう。

### 【自分で気づこう心と体のストレス危険信号】

心	自分に自信がない	体	首や肩がひどくこる
	何をしても楽しくない		頭痛がする
	人のうわさが気になる		夜眠れない、眠りが浅い
	イライラして落ちつきがない		胃腸の調子が悪い
	悩み事がいつも頭から離れない		食欲・性欲が減退した

### 【周りの人からもわかるストレス危険信号】

- 遅刻・早退・欠勤が増えた
- 仕事の能率が低下し、ミスが多くなった
- 口数が少なくなり、考え込んでいることが多い
- 同僚などとのつき合いに参加しなくなった
- ささいなことでも怒りっぽくなった



### 【ストレスに強い人、弱い人】

強い人	弱い人
生活にメリハリがある	趣味がなく運動もしない
家族や友人との触れ合いを大切にしている	プライドが高く、人に甘えるのが苦手
気分転換が上手	内向的、神経質
仕事以外にも趣味などの生きがいがある	仕事ですべてでほかに生きがいがない

### その日の疲れはその日のうちに

#### ◆入浴は、疲れをいやす「低温浴」

寝る前にお勧めです。体温に近い36～39度くらいのぬるめのお湯に30分ほどゆっくり入ると、休息の神経である副交感神経の働きが活発になり、グッスリ眠れるように導いてくれます。長湯が苦手な人は、腰から下だけつかる「半身浴」でも同じ効果があります。

#### ◆夜更かしは不眠のもと、早寝を心がけましょう

睡眠は量とともに質が大切です。睡眠にはレム睡眠(体の眠り=浅い眠り)とノンレム睡眠(脳の眠り=深い眠り)の2種類があり、これらが交互に現れます。午前0時前に眠りにつくと、ノンレム睡眠にすぐに入ることができ、深い眠りが得られます。

◎このほか、アロマテラピー(芳香療法)や好きな音楽を聴くなど、1日の締めくくりにリラックスタイムを取り入れてみましょう。

ストレスを受けたまま頑張りすぎるのは禁物です。ストレスによる心身の変化が気になるようなときは、医療機関に相談することも大切です。

問い合わせ 保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)

## 所沢市保養地事業

# あったか湯・遊・楽事業 四万シリーズ③

【申し込み・予約】四万温泉協会 ☎0279-64-2321

## 四万温泉協会：所沢市民プラン第2弾!

四万温泉郷では、正月明けの1月5日から2月28日までの期間、**宿泊料金を20%引き**にします。優待を受けるには、施設に予約する前に所沢バスポート券の申請が必要です。なお、今回のプランはすべての施設が対象ではありません。12月から対象施設の一覧表を市役所1階保養施設コーナーおよび各出張所で配布します。この機会に湯煙立ち上る冬の四万温泉に出かけてみてはいかがでしょうか。

### 【あったか湯・遊・楽事業とは】

水上温泉郷と四万温泉郷で、所沢バスポート券を提示することで宿泊優待割り引きなどが受けられます。所沢バスポート券は、市役所1階市民保養施設コーナーまたは各出張所で申請することができます。

問い合わせ 市民保養施設コーナー(☎2998-9106・FAX2998-9041)



その電話の声、本物ですか? 振り込め詐欺被害が増加中! ご注意ください。

所沢警察署