

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。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
3月7日(日)	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	平成クリニック	精・神・神内・心内・内	久米532-1	2992-6661
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
3月14日(日)	松が丘クリニック	内・消内・外・乳外・小・皮	松が丘1-52-19	2928-5666
	しんとこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9・拓植ビル2F	2927-5770
	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
3月21日(日)	所沢明生病院	内・外・呼・整形外・消・脳神経外	山口5095	2928-9110
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181
3月22日(休)	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
	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
3月28日(日)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内・消・胃・小	北有楽町24-10	2928-3636
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
4月4日(日)	所沢内科クリニック	胃・内	東町22-3	2922-2210
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1
☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日急患診療	▶とき：3月7日(日)、14日(日)、21日(日)、28日(日)、4月4日(日)▶受付時間：午前10：00～11：30、午後2：00～4：30
夜間急患診療	▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：00まで

◎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診療（初期診療）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、休診する場合があります。

休日緊急歯科診療

歯科診療所おぞら
(保健センター内)
上安松1224-1
☎2995-1171

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：3月7日(日)、14日(日)、21日(日)、22日(休)、28日(日)、4月4日(日)▶受付時間：午前9：00～11：30◎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/午前9時～午後11時

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



腸の力を高めましょう!

みなさんは良いうんちをしていますか? うんち=便は、体からの「お便り」とも表現できるように、健康状態を表しています。

◆良いうんちとは?

バナナ型：水分70～75%が理想です。硬いと繊維不足、軟らかいと消化不良といえます。

くさくない：お肉や乳製品ばかり食べると、アンモニアなどをつくりだしてしまい、においが強くなります。

ぶかぶか水に浮く：繊維を発酵させるときにガスが発生するので浮かびます。水に沈むときは、繊維が少ないといえます。

スルリと出る：健康な大腸の壁には、水の膜が張っているため、トイレットペーパーはあまり汚れません。



◆健康な腸って?

腸内には、多くの細菌がグループをつくって住み着いています。それらは「善玉菌」「悪玉菌」「中間菌」の3グループに分けられます。免疫力を高めたり、消化・吸収の手助けをしたりするなど、体に良い影響を及ぼすのは「善玉菌」です。これらの腸内細菌の割合は、食事の内容、老化、ストレスなどによって変化します。「善玉菌」が20%以上であれば、腸は健康な状態です。

◆腸の力を高めるには

①うんちを「つくる」

うんちの材料は食物ですが、その中身は10%が食べかす、80%が水分、残りの10%が腸内細菌です。うんちをつくるには、水分をよく吸収する食べかす=食物繊維が不可欠です。野菜や果物、きのこ類、海藻類などからバランスよくとりましょう。

②うんちを「育てる」

腸内に善玉菌がたくさんあると、良いうんちが育ちます。善玉菌の代表として有名なのは、ビフィズス菌などの乳酸菌です。動物性乳酸菌を含む代表例はヨーグルト、植物性乳酸菌を含む代表例は漬物やみそ、納豆、キムチなどです。ただし、ヨーグルトなどの乳酸菌は胃酸で死滅しやすいので、食後に食べるとよいでしょう。生きたまま腸に届きやすいといわれる、植物性乳酸菌もバランスよくとりましょう。また、ビフィズス菌を増殖させて腸内環境を整える「オリゴ糖」の摂取もよいでしょう。

③うんちを「出す」

気持ちよくうんちを出すには「押し出す力」と「胃腸がよく動く」ことが必要です。

▶適度な運動を心がける

ウォーキングやストレッチ、腹筋運動などで体の深部にある筋肉を刺激しましょう。血液循環もよくなり腸の動きも活発になります。

▶朝ごはんを食べる

起床後は、腸の運動を促す絶好のチャンス! 体を起こしたとき、胃が空っぽの状態朝食をとったときに、腸の動きを促す反射が起こります。朝食後15～30分くらいに排便する習慣をつけましょう。



▶便意を逃さない

排便を我慢することを繰り返していると、腸の反射の機能がだんだん鈍くなり、便意を感じにくくなってしまいます。

▶ストレスをためない

ストレスが積み重なると、自律神経の働きが乱れ、腸の動きが悪くなります。

◆便秘が続くときには

生活習慣の見直しだけでは便秘が解消しない、また、病気や薬の影響で便秘になりやすいような場合には、便秘薬の力を借りる方法も有効です。便秘薬にはさまざまな種類がありますが、大切なのは便秘の種類や症状に合った薬を正しく使うことです。便秘がなかなか改善しないときには、医師に相談してみましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178

編集後記

今号の特集は「とこちゃん体操」です。「元気が一番、元気があれば何でもできる」とは某プロレスラーの有名なお言葉。今まで大きなけがの経験がない私は、この冬に腓腹筋を断裂。いわゆる肉離れ。けがをしても元気は忘れず、とこちゃん体操でリハビリだ! (〇〇)



その電話の声、本物ですか? 振り込み詐欺被害が増加中! ご注意ください!

所沢警察署 ☎2996-0110