

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
2月6日(日)	山川医院	内・消・小・皮	小手指町1-11-6	2924-5252
	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
2月11日(祝)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
2月13日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	瀬戸病院	内・小・産・婦	金山町8-6	2922-0221
2月20日(日)	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	山口医院	内・外・小	花園2-2344-26	2943-3273
2月27日(日)	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	有村医院	内・小	榎町12-21	2922-2094
3月6日(日)	米島医院	内・小	山口1181-6	2922-3675
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121

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・休日急患診療	▶とき：2月6日(日)、11日(祝)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、3月6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、年末年始…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶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。

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

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：2月6日(日)、11日(祝)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、3月6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7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

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)



いきいき

こんにちは保健師です 87

健康づくり

●口の中を清潔にしましょう

寒くて乾燥した冬は、風邪やインフルエンザが流行します。その予防に大切なことは、手洗いとうがいですが、口の中をきれいにすることも重要です。

Q1：口の中には細菌がいつもいるの？

A1：通常、健康な人の口の中には、約200～400種類の細菌がいます。人の体の中で細菌が最も多い場所は、口から始まって肛門までの消化管です。この消化管の中で細菌が最も多いのは腸ですが、消化管の入り口である口の中にも多くの細菌がいます。

むし歯の原因となるミュータンス菌は歯の表面の歯垢、歯周病の原因菌は歯周ポケットの中に多くみられます。また、舌やのど、唾液の中にも多くの細菌がいます。

口の中が汚れている場合は、数千億個の細菌が生息し、唾液1mlの中に1億個以上いると言われてます。

これらの口の中にいる細菌は、肺炎の原因となり肺から発見されることもあります。また、最近では歯周病の原因菌が、全身の疾患（糖尿病、心筋梗塞、脳梗塞など）とも関係すると言われてます。

Q2：口の中を清潔にするとインフルエンザに感染しにくくなるの？

A2：手と口はたくさんの病原体に汚染されていて、多くの感染症は手を介し、口を経て体に侵入することで発症します。同様に、インフルエンザはウイルスという病原体の感染によって起こります。

介護福祉施設での調査（平成15年度厚生労働省老人保健健康増進事業・口腔ケアによる気道感染予防教室の実施方法と有効性の評価に関する研究事業報告書）では、本人および施設職員の日常的な口腔ケアに加えて、歯科衛生士が週に一回の歯みがき、舌みがきなどの口腔ケアと口腔衛生指導を行い、口の中をきれいな状態にしたところ、実施しなかった施設に比べて、インフルエンザの発症が10分の1に減少したという報告があります。

また、インフルエンザウイルスが細胞内に侵入して増殖するためには、ある酵素が必要であり、口の中を汚れたままにしておくことで細菌が増殖し、その酵素の量が増え、インフルエンザにかかりやすくなると言われています。口のケアをしっかり行い、口の中の細菌を減らすと、その酵素の量が減りインフルエンザの発症が抑えられると考えられています。

インフルエンザの予防は手洗いとうがいが基本ですが、歯磨きをしっかりするなどして口の中をいつもきれいな状態にしておくこともたいへん効果的です。

Q3：誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）とは？

A3：誤嚥性肺炎とは、食物や飲み物、唾液、逆流した胃液などが間違えて気管に入ること（誤嚥）によっておこる肺炎のことです。この肺炎を起こす細菌には、口の中にいる細菌が多くみられます。病気や加齢などによって、飲み込む働きや咳をする力が弱くなると、口の中の細菌などが誤って気管に入りやすくなり、誤嚥性肺炎にかかりやすくなります。予防するためには、口の中をきれいにすることも大切です。

口の中をきれいにすることは、むし歯と歯周病の予防だけではなく、他の病気の予防にもつながります。歯みがきと入れ歯の手入れをしっかりするなどして、口の中をいつもきれいな状態にしておきましょう。
(協力：所沢市歯科医師会)

保健センターでは、歯科健康教室や歯に関する健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

通勤途中に見える雪景色の富士山。昨夏、富士山山頂で御来光を待つ間は真冬のように寒かったけど、御来光を見て感動し心が温まりました。今年も登るぞ！ただし、雪が解けたらね(❄)



こんな電話に注意！「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110