

## 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
1月1日(祝)	圏央所沢病院	内・脳外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	松田母子クリニック	産・婦・小	本郷1080-5	2968-6800
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
1月2日(休)	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・形	日吉町11-17 第一西村ビル2F	2922-3724
	やすまつ佐藤眼科医院	眼	下安松603-8	2968-6111
	くわのみ本郷クリニック	内・小・整	本郷268-1	2946-8890
1月3日(火)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581
1月8日(日)	佐々木記念病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
	はちす診療所	小・内・アレ	くすのき台1-2 マルナビル番地2F	2993-0338
1月9日(祝)	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
	小手指整形外科	整・リウ・外・リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
	魚住小児科	小・内	宮本町2-11-11 MOA5ビル2A	2926-6255
1月15日(日)	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1	2993-1015
	前田クリニック	産・婦	緑町3-14-5	2920-4920
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
1月22日(日)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
1月29日(日)	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11 エイトビル1F	2992-3200
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
2月5日(日)	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899

## 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：1月1日(祝)・2日(休)・3日(火)・8日(日)・9日(祝)・15日(日)・22日(日)・29日(日)・2月5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

◎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救急（初期救急）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、都合により休診する場合があります。

◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市HP（「メールマガジン」をクリック）をご覧ください。

## 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：1月2日(休)・3日(火)・8日(日)・9日(祝)・15日(日)・22日(日)・29日(日)・2月5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、年末年始…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(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 98

## いきいき健康づくり

### ●歯周病と健康

#### Q1：歯周病とはどんな病気ですか？

A1：歯周病とは、歯垢（プラーク）という細菌の塊によって感染症を引き起こし、歯を支えている骨や歯肉が壊されていく病気です。ほとんど自覚症状のないまま進行していく病気で、歯肉の炎症をおこしたり、歯の周りの組織が壊され、歯がグラグラになって抜けてしまうことがあります。日本人の30～60歳代の約80%が歯周病にかかっているといわれています。（平成17年歯科疾患実態調査より）

#### Q2：歯周病は生活習慣病ですか？

A2：歯周病は生活習慣病の側面を持つといわれており、歯周病を引き起こす要因は3つあるといわれています。1つ目は、歯垢の中の歯周病菌などの微生物によるもの。2つ目は、不十分な口腔ケア、喫煙などの環境によるもの。3つ目は、その人が持っている免疫機能、全身疾患などの生体によるものです。

よく歯を磨かなくてもむし歯や歯周病にならない人がいます。この場合、歯周病菌には感染していますが、歯周病は進行していない状態といえます。人の体には免疫機能があって、異物（歯周病菌などの悪玉菌）の侵入に備えています。しかし、体調不良やストレス、喫煙などの生活習慣が加わるとバランスが崩れ、歯周病は進行して悪化します。

規則正しい生活を送り免疫機能を高めることが、歯周病の予防につながります。

#### Q3：歯周病と全身の健康とのかかわりは？

A3：歯周病の原因である歯周病菌と歯周病菌が作り出す毒素は、血流にのって口から全身へ運ばれるなどして、心臓や血管の疾患、糖尿病、呼吸器の疾患など、全身に悪い影響を与えることが、最近の研究でわかってきました。

最近では、糖尿病の合併症のひとつとして歯周病があげられています。また、歯周病の予防や治療で糖尿病が改善することも期待されています。このことは、歯周病の予防・治療が全身の健康に重要であると言えます。歯周病は単なる口の病気だけではないのです。

#### Q4：歯周病を防ぐには？

A4：自分自身で行う毎日のブラッシングなどのセルフケアと、定期検診やセルフケアのチェックなど、歯科医師によるプロフェッショナルケアの両方が必要です。半年に一回は、かかりつけの歯科医院で、口の中の状態をチェックしてもらいましょう。

(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

▶新たな所沢の顔として建設中の所沢駅舎、今から完成が楽しみですね。反面、なくなってみると、あの風情たっぷりの旧駅舎がとても懐かしく思い起こされる。でも、一番悲しい事は、改修に伴い忽然と消えた構内の「狭山そば」か！僕の胃袋が泣（鳴）いているよ。(☹)

▶今月号の特集で、取材に応じて頂いた方、資料を提供して頂いた方など、多くの方にご協力を頂き発行することができ感謝しています。この場をお借りしてお礼申し上げます。今後とも「読みやすい」「親しみやすい」広報紙を作っていきますので、よろしくお祈りします。(♣)

▶特集ページで紹介した押し絵羽子板。災いを『はね』のけるという縁起から所沢では昔から女の子が産まれると魔よけとして贈る習慣があるそうです。先日、友人に初めての女の子が生まれお祝いに贈りました。元気にすくすくと成長することを願っています。(☺)

警察・銀行から電話で「カード・通帳を預かります」は、詐欺です。ご注意ください！

所沢警察署 ☎2996-0110