

## 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
4月1日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2F	2944-8380
	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
4月8日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	平成クリニック	精・神・神内・心内	久米532-1	2992-6661
	うだわクリニック	内・循・呼・アレ・小	北原町1415-1	2997-4880
4月15日(日)	三浦クリニック	循・内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	小手指台23-1 マミーマート所沢山口店2F	2920-2200
4月22日(日)	徳島内科クリニック	内・呼・消・循・アレ・小・皮	久米1569-1	2929-6366
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	さいとう内科クリニック	内・放	小手指町4-17-3	2936-8700
4月29日(祝)	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
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
4月30日(休)	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
	平沢記念病院	精・神内・心内	北野3-20-1	2947-2466
	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
5月3日(祝)	マツバクリニック	内・外・リハ	松葉町8-7	2995-5131
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
5月4日(祝)	西島消化器・内科クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	あだち内科クリニック	内・消内・小・呼内・循内・糖内	緑町3-16-4	2929-0001
5月5日(祝)	ながさわ内科	内・循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	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
5月6日(日)	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522

## 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7:30～10:15	○	○	○	○	○	—	—	—	
深夜帯急患診療	午後6:00～8:45	—	—	—	—	—	○	○	○	
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7:00まで	○	○	○	×	○	○	×	○	
日曜日・休日急患診療	午前10:00～11:30 午後2:00～4:30	診療日: 4月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(祝)・30日(休)・5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(日)								

●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、市庁舎(「ところざわほっとメール」をクリック)をご覧ください。

※月・火・水・金・土曜日の祝休日は、深夜帯急患診療を実施していません。

## 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	4月1日(日)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・29日(祝)・30日(休)・5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(日)	午前9:00～11:30	●診療日は変更になる場合があります。



こんにちは保健師です 101

## いきいき健康づくり

### ●がん検診を受けよう!～がん検診 愛する家族への贈り物～

生涯のうちに「がん」にかかるリスクは、男性53.6%、女性40.5%で、日本人の約2人に1人が、がんにかかる可能性があり、日本人にとって「国民病」といっても過言ではない状況です。

下表の5年相対生存率(がんを診断されてから5年の間に、治療でどの程度の生命を救えるかを示す指標)では、早期(I期)に発見・治療できた場合と、進行(IV期)してがんが発見されてから治療した場合では、生存率にかなりの差が生じることが分かります。

#### ◆臨床病期(がんの進行度)別5年相対生存率

出典:(財)がん研究振興財団「がんの統計」

病期	I期	II期	III期	IV期	
胃がん	98.7%	72.7%	44.3%	7.0%	
大腸がん	結腸がん	98.8%	90.6%	76.6%	16.6%
	直腸がん	98.1%	88.4%	71.6%	16.4%
肺・気管がん	79.3%	45.4%	19.6%	4.3%	
子宮頸がん	92.7%	72.5%	49.3%	21.1%	
乳がん	98.9%	93.3%	71.3%	31.4%	

#### ◆がん検診はがんの死亡率を下げます

日本のがん検診受診率は、OECD(経済協力開発機構)加盟国30か国の中で最低レベルに位置しています。欧米では乳がん検診・子宮頸がん検診受診率は70%以上です。「自覚症状がないから」「がんを診断されるとこわいから」「痛いから」などを理由にがん検診を受けない方がいますが、早期発見、早期治療により生存率は上がり、からだへのダメージや治療費の負担も軽減できます。

#### ◆がん検診受診率(平成21年度地域保健・健康増進事業報告)

	胃がん	肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん
所沢市	5.4%	5.1%	5.3%	19.7%	16.2%
埼玉県	6.3%	13.9%	14.6%	15.7%	14.4%
全国	10.1%	17.8%	16.5%	21.0%	16.3%

がん検診の結果、「精密検査が必要」とされても、検査を受けないで放置している人がいます。必ず精密検査を受けましょう。

#### ◆「がん検診」と「生活習慣の見直し」でがんを予防しましょう!

【日本人のためのがん予防法】(国立がん研究センター)

▶禁煙 たばこを吸っている人は禁煙し、吸わない人は他人のたばこの煙をできるだけ避けましょう。

がんによる死亡の中で最も多いのは肺がんで、男性の第1位、女性の第2位になります。喫煙により肺がんになる危険性は5～20倍に跳ね上がり、受動喫煙(他人のたばこの煙)でも肺がんになる危険性は1.2～2倍に増加します。

▶飲酒 飲むなら、節度ある飲酒を心がけましょう(日本酒1合、ビール大瓶1本、焼酎1合の3分の2程度)

▶食事 偏らずバランスよくとりましょう。

塩漬けされた食品(干物・練り製品・漬物など)や食塩の摂取は最小限にし、野菜や果物不足にならないことや、飲食物を熱い状態にとらないことなどを心がけましょう。

▶身体活動 日常生活を活動的に過ごしましょう。

▶体形 太り過ぎない、やせ過ぎないようにしましょう。

▶感染 肝炎ウイルスに感染すると、肝臓がんにかかるリスクが高くなるため、肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療をしましょう。

検診ですべてのがんが発見できるわけではありませんが、がんで命を失うリスクを確実に下げることができます。がんの予防と早期発見・早期治療のために、正しい知識をもって受診しましょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

#### 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)

#### 編集後記

多くの人の協力のおかげで、高所からの撮影ができました。出来栄は…。でも、「動くことが大事!」と言い聞かせてはいますが、思いが募る方が多いかも。反省! (地球儀)

空巢被害の防止は「三重ロック」が決め手! 玄関や窓、自転車にも必ず施錠を!! 所沢警察署 ☎2996-0110