

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 |
|-----------|-----------------|----------------------|-----------------------|-----------|
| 11月3日(祝) | くにとみ内科外科クリニック | 内、外 | 久米532-8 | 2993-9213 |
| | 矢島整形外科 | 整、理 | くすのき台1-12-10 | 2995-3863 |
| | 魚住小児科 | 小 | 宮本町2-11-11 MOA5ビル2A | 2926-6255 |
| 11月4日(日) | わかさクリニック | 内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛 | 若狭4-2468-31 | 2949-2426 |
| | ひかり耳鼻咽喉科クリニック | 耳、気管 | 三ヶ島3-1442-16 | 2948-7518 |
| | 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 |
| 11月11日(日) | 所沢腎クリニック | 内、泌 | 下安松1564-1 | 2945-6600 |
| | 東町眼科 | 眼 | 東町12-12 田中ビル1F | 2926-7135 |
| | はらこどもクリニック | 小 | 小手指町2-1379 | 2926-4333 |
| 11月18日(日) | 関根内科クリニック | 内、循 | 御幸町6-6 | 2926-0636 |
| | 小手指整形外科 | 整、リウ、外、リハ | 小手指元町3-2-31 | 2947-3321 |
| | 所沢第一病院 | 内、整 | 下安松1559-1 | 2944-5800 |
| 11月23日(祝) | みずの内科クリニック | 内、消 | 中新井4-27-4 | 2942-4100 |
| | 鈴木皮膚科 | 皮 | 喜多町17-12 | 2928-1221 |
| | 彩のクリニック | 内、呼、胃、循、小、神内、外、整、理、放 | 小手指町4-1-1 | 2949-1118 |
| 11月25日(日) | 所沢中央病院 | 内 | 北秋津753-2 | 2994-1265 |
| | 豊川医院 | 内、消、循、リウ、リハ | 小手指町3-22-12 | 2948-1122 |
| | 所沢武蔵野クリニック | 精神、心内 | 松葉町16-13 祥鈴ビル5F | 2994-5813 |
| 12月2日(日) | 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 |
| | 新所沢公園前クリニック | 皮、形 | 緑町3-14-3 | 2928-5881 |
| | むさしクリニック 泌尿器科内科 | 泌、内 | 北秋津855-1 | 2998-1850 |

小児科日曜日・祝休日診療

| 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 | 日曜日 | | 祝休日 | |
|-----------|-------------------------|-----------|-----|----|-----|----|
| | | | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| おくもとクリニック | 西所沢1-23-3 | 2903-8320 | ○ | × | × | × |
| かわかつクリニック | 小手指台23-1 マミー マート所沢山口店2F | 2920-2200 | 第2休 | × | × | × |
| 彩のクリニック | 小手指町4-1-1 | 2949-1118 | × | × | ○ | × |
| 魚住小児科 | 宮本町2-11-11 | 2926-6255 | × | × | ○ | ○ |

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

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時30分～10時15分 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | - | - | - |
| | 午後6時～8時45分 | - | - | - | - | - | ○ | ○ | ○ |
| 深夜帯急患診療 | 夜間急患診療終了後～翌日午前7時まで | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | ○ |
| 日曜日・休日急患診療 | 午前10時～11時30分 午後2時～4時30分 | 11月3日(祝)・4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・12月2日(日) | | | | | | | |

※月・火・水・金・土曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施しています。

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

診療日：11月3日(祝)・4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・12月2日(日)
受付時間：午前9時～11時30分

◎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～翌朝7時
 日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時

市消防本部休日夜間病院案内

☎04-2922-9292 (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 108

いきいき健康づくり

●11月14日は、世界糖尿病デー！
～シンボルマークはブルーサークルです～

●世界でも日本でも増え続ける糖尿病

糖尿病は、今や世界の成人人口の約5～6% (約2億4,600万人) が抱える病気です。日本では、平成22年度国民健康・栄養調査によると、30歳以上で糖尿病と言われたことがある人の割合は、男性で16.1%、女性で8.8%にのぼり、年々増え続けています。

糖尿病自体が全死亡に占める割合は、約1%と高くはないのですが、主要な死亡原因である「脳卒中」や「心疾患」の危険因子となっています。日本透析医学会の調査によると、年間1万人以上が糖尿病による腎不全で新たに透析を始めています。また、糖尿病による視覚障がいで見力を失う人は年間3,000人とも言われています。

●慢性的な高血糖状態から糖尿病に

私たちのからだは、すい臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きによって、血液中のブドウ糖の濃度は一定に保たれています。そのインスリンが「すい臓から分泌されない」あるいは「その量が不足している」逆に「必要以上に分泌されているのに十分に作用しない」など、いろいろな原因により慢性的に高血糖の状態が続くのが糖尿病です。

血糖が高い状態は、全身の血管壁に負担をかけ、腎臓・眼などさまざまな器官に重大な合併症をもたらします。合併症を引き起こさなくても動脈硬化が進行した結果として「脳卒中」や「心疾患」を発症するリスクが高まります。

血液検査の「空腹時血糖」や「HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)」は、糖尿病の兆候を知ることができる項目です。ぜひ一度ご自身の検査結果をチェックしてみましょう。

●血糖値を正常にコントロールしよう！

血糖値が「ちょっと高めかな」と思ったら、糖尿病に進行する前に、食事の改善や運動によって血糖値を正常にコントロールすることが大切です。

食事のエネルギー量が多いと、そのぶん血糖値も高くなります。適正な食事量を守り、バランスの良い食事を心がけましょう。

また、朝食抜きや昼食抜きなどの欠食、どこか食いは血糖リズムを乱す原因にもなります。1日3食、食事時間を規則正しくすることが糖尿病の予防につながります。

食事と並行して、毎日の運動も良好な血糖コントロールを保つのに有効です。運動をすると、糖分が消費され、血糖値を下げる効果があります。ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満の解消も期待できますのでお勧めです。



●高血糖の怖さは合併症にあり

糖尿病の怖さははじめは自覚症状が乏しいことから、そのまま放置してしまう方も多いようですが、血糖値が高ければ高いほど、高血糖の期間が長ければ長いほど、合併症を招きやすくなります。すでに高血糖と指摘されたことがある方は、早めにかかりつけ医など医療機関を受診してください。

11月14日の世界糖尿病デーには、シンボルマークにちなんで東京タワーや東京都庁、川越市の時の鐘などがブルーにライトアップされます。ぜひこの機会に普段の生活習慣について振り返ってみませんか。

保健センターでは、血糖値が高めの方を対象に「気になる血糖値相談(予約制)」を第2・4月曜日(午前中)に実施しています。ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。



▲世界糖尿病デーシンボルマーク「ブルーサークル」

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

▶離婚の相談は、4・5頁の特集で紹介した市民相談の中でも利用が多いそうです。私も新婚早々、夫に相談に駆け込まれないよう、だらけ気味の家事をもう少し頑張りたいと思います(汗)。(♪)
 ▶我が埼玉西武ライオンズがクライマックスシリーズで敗退。残念でならないが、一時期最下位をさまよっていたことを考えれば…? bjリーグが開幕、埼玉ブロンコスは今シーズンやいかに?(🔥)



自転車の盗難被害多発中！ ちよっと離れるときでも、ワイヤー錠などでダブルロック！

所沢警察署

☎2996-0110