

休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時
電話相談は受け付けません。

- 救急患者に限ります。 ●往診は原則としてしません。
- 医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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
5月3日(祝)	埼玉メディカルクリニック	内、消内	小手指町1-16-4	050-2018-1929
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
5月4日(祝)	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
	所沢石川クリニック	内、泌	日吉町9-22 いせきビル4階	2925-7355
5月5日(祝)	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
	中山内科医院	内、呼、循、放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
5月6日(休)	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636
	しんごこ耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	松葉町24-9 拓植ビル2階	2927-5770
5月10日(日)	荻野医院	内、糖内、外、胃、乳外、小	狭山ヶ丘1-2993-5	2948-1181
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
5月17日(日)	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
5月24日(日)	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	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2階	2920-2200
	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
5月31日(日)	おうえんポリクリニック	内、皮	中富1037-1	2990-5818
	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
6月7日(日)	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	よしかわクリニック	整	若狭3-2570-2	2938-1122
6月7日(日)	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	所沢ハートセンター	循	上新井2-61-11	2940-8611
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイツ1階	2945-0205

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番医を除く診療日

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2階	2920-2200	○ (第2休)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

◎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	○	○	○	○	○	-	-	-
深夜帯急患診療	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○
日曜日・休日急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	※1
	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)・6月7日(日)							

- ※1…月・木曜日が祝休日となる場合、深夜帯急患診療は休診
- ◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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

診療日/受付時間：5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)・6月7日(日)／午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。



こんにちは保健師です 138

いきいき健康づくり

5月31日は、世界禁煙デー!

～たばこを吸わない人も影響を受けている!～

●受動喫煙とは

たばこを吸わない人でも、周囲に喫煙者がいれば、嫌でもたばこの煙を吸うこととなります。このように他人のたばこの煙を吸うことを「受動喫煙」といいます。たばこの煙には、喫煙者が吸う煙「主流煙」とたばこの火から立ち上る煙「副流煙」があります。たばこの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも副流煙に多く含まれています。

副流煙に含まれる有害物質

▶ニコチンは主流煙の2.8倍 ▶タールは主流煙の3.4倍 ▶一酸化炭素は主流煙の4.7倍 ▶アンモニアは主流煙の46倍!

喫煙者は、家族や友人、同僚など大切な人の健康にも悪影響を与えています。たばこの煙には4,000種以上の化学物質が含まれ、そのうち約60種類は発がん物質であることがわかっています。

●受動喫煙による影響

家族や子どもに煙がかからないように、換気扇の下やベランダで吸ったとしてもたばこの影響は家族に及んでいます。受動喫煙による子どもの病気には中耳炎、気管支炎、肺の感染症や肺機能の低下があります。また妊婦には流産、早産、新生児の低体重化が起こることなどが報告されています。

●意志が強ければたばこはやめられる…!?

禁煙がなかなか続かず、「意志が弱い」と肩身の狭い思いをしている人は多いと思います。禁煙が難しいのは、単に意志の問題ではなく、たばこの煙に含まれるニコチンが、ヘロインやコカインなどの麻薬にも劣らない強い依存性を持つからです。

●禁煙のメリット

健康面…がんなどの病気のリスクが下がる!

経済面…お金が貯まる!



1日1箱(410円)吸ったつもりで貯金すると…
1か月で…12,300円
1年間で…約15万円
10年間で…約150万円
40年間で…約600万円も貯まります!

その他…周囲の人が喜び、自分もうれしくなる!

●成功する禁煙のコツ

「ちょっとやめてみようかな…」と思ったなら、ぜひ禁煙に挑みましょう。「絶対にやめる!」という強い意気込みでも、「とりあえずお試しで」という軽い気持ちでも、とにかく「やめてみようかな」と思うことが最初の一步です!

小さいことでも、自力で頑張ることからチャレンジ!

▶禁煙宣言をする ▶灰皿やライターなどたばこに関連するものを捨てる ▶禁煙日記をつける ▶仲間と一緒に始める ▶吸いたくなったら水を飲む、ガムを噛む ▶散歩や軽い運動をするなど

禁煙補助剤でより効果的に、楽に禁煙!

ニコチンパッチを貼ったり、ニコチンガムを噛んだりすることで、禁断症状が和らぎます。

なかなか禁煙できない方は、禁煙外来を受診しましょう!

禁煙外来では、お医者さんのアドバイスや禁煙補助薬の処方があります。禁煙外来は全国で200施設以上開設されています。

◎禁煙外来などの医療機関の情報は、保健センターにお問い合わせください。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課
☎2991-1813 ☎2995-1178

24時間対応の医療機関案内

埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292
埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり!

▶春は、出会いと別れの季節です。かく言う私も異動になりました。まだ首も据わらない赤ちゃんから、90歳を超えた人生の先輩まで、取材先で多くの方に出会うことができました。その全てが、私の財産です。たくさんの「出愛い」に感謝の気持ちでいっぱいです(♪)

▶4月から広報とほろざわの担当になりました。自分がレイアウトしたページが刷られ、市内全世帯に配られると思うと緊張と感動。今月号から始まった「ライオンズレポーター」のように、市民のみなさんを主役にした紙面を作りたい!全力でがんばるぞ~♪(★)

性犯罪に注意!

携帯電話を操作しながら歩く、「ながら歩き」は不審者に狙われます!

所沢警察署 ☎2996-0110