

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
6月2日(日)	島内科医院	内、胃	北中3-60-9	2926-0080
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	所沢メディカルクリニック	内、循、小	中富南2-21-7	2943-1581
6月9日(日)	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラル ビル1階	2945-0205
6月16日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル 5番館2階	2993-0338
6月23日(日)	圏央所沢病院	内、脳外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
	所沢武蔵野クリニック	精神、心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5階	2994-5813
6月30日(日)	東所沢病院	内、神内	城435-1	2944-2390
	矢島整形外科	整、理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
7月7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
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	関根内科クリニック	内、循	御幸町6-6	2926-0636

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番日を除く診療日

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	×	×	○	×
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	6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7日(日)							

※月・火・水・金・土・日曜日が祝休日となる場合も、深夜帯急患診療を実施
◎夜間・深夜帯急患診療は検査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

診療日：6月2日(日)・9日(日)・16日(日)・23日(日)・30日(日)・7月7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

埼玉西部消防局休日夜間病院案内

☎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 115

いきいき健康づくり

夏を元気に過ごそう!～熱中症予防のポイント～

これからの時期に気を付けたい病気といえば「熱中症」です。

◆今からできること～暑さに備えた身体づくり～

熱中症は、梅雨の合間に突然気温が上がった日や、梅雨明けの蒸し暑い日によく起こります。これは、身体が暑さに慣れていないためと考えられます。熱中症予防には、発汗(汗をかき体温を下げる)が重要ですが、上手に発汗できるようになるには、汗をかく機会を増やすこと、暑さに慣れることが必要です。急に暑くなった日に屋外で長時間過ごすことなどは控え、暑さに徐々に慣れるよう工夫しましょう。また、暑さに慣れることは、運動習慣を持つことでも獲得できます。日ごろ運動をしていない人は、暑さに対する抵抗力が弱く、熱中症になりやすいと考えられます。普段からウォーキングなどで汗をかく機会を持ち、基礎体力を付けることが、夏の暑さに負けない身体づくりにつながります。

◆暑くなってきたら～日常生活での注意事項～

▶特に注意が必要な方

高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ▶体温調節機能が低下 ▶体内の水分が不足しがち ▶暑さやのどの渇きを感じにくい
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ▶体温調節機能が未発達 ▶身長が低く地面に近いため、高温の環境下にさらされやすい
体調が悪い方	<ul style="list-style-type: none"> ▶寝不足や過労などで暑さに対する抵抗力が低下しやすい ▶二日酔いや下痢などで脱水状態となりやすい

▶暑さを避ける

外出は可能であれば朝や夕方の涼しい時間帯に行き、帽子や日傘を活用しましょう。室内でも熱中症になる可能性があります。暑さを我慢せずに、扇風機やエアコンを上手に使いましょう。室内に温度計を置き、室温を目で確認することも大切です。目安は温度28℃以下です。すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くすることも効果的です。

▶服装の工夫

通気性が良く、吸汗・速乾性がある衣類を選びましょう。襟元を緩めるなど、空気の通り道をつくり、熱や汗がこもらないようにしましょう。



▶こまめな水分補給

暑い日には発汗量が増えるため、活動の程度に関わらず、こまめに水分(水や麦茶など)を補給しましょう。目安はおおよそ1日1.5ℓです。(病気などで水分摂取の制限がある方は主治医に相談してください。)運動や外出の前後だけでなく、起床時、就寝前、入浴前後などにも水分をとりましょう。軽い脱水症状のときはのどの渇きを感じないため、のどが渇く前あるいは暑いところに出る前から水分補給しておくことが大切です。たくさん汗をかいたときは、水分だけでなく塩分も補給しましょう。アルコールは尿の量を増やし水分を排せつしてしまうため、水分補給にはなりません。

▶食事と睡眠

暑い夏を乗り切るためには、体調を整え、体力を維持することも大切です。食欲がなくても何も食べずに外出することは避けましょう。十分な睡眠をとり、疲労回復と免疫力アップを図りましょう。

▶熱中症かな?と思ったら

めまい、頭痛、吐き気、身体のだるさなどの症状が見られたら、涼しいところに避難し、水分や塩分を補給しましょう。それでも状態が改善しない場合は、速やかに病院で受診しましょう。

(参考：環境省 熱中症環境保健マニュアル)

問い合わせ 健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶4月から広報課に仲間入りをしてはや2カ月。優しい先輩方のご指導のもと6月号も無事発行できました。新しい環境の中でたくさん学んで、成長したいと思います!よろしくお願ひします。(🐣)

▶新茶の季節になりました。私の生活に欠かせなくなったお茶を、こうして楽しめるということは、幸せなことですね!味の狭山茶の産地であることを誇りに、おいしく味わいたいと思います。(🍵)

痴漢被害多発! 暗い夜道は危険です。遠回りでも明るい道を通りましょう!

所沢警察署 ☎2996-0110