

## 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      |
|----------|--------------------|----------------------|-------------------|-----------|
| 5月3日(祝)  | 木下クリニック            | 麻、内、外、リハ             | 北秋津778-39         | 2993-0007 |
|          | 新井耳鼻咽喉科医院          | 耳鼻咽喉、気管、食道           | 西所沢1-6-5          | 2922-2440 |
|          | 峰の坂産婦人科            | 産、婦、小、麻              | 宮本町2-16-10        | 2923-4313 |
| 5月4日(祝)  | かがやきクリニック          | 外、内、消、肛              | 久米593-8           | 2991-7511 |
|          | 小関眼科医院             | 眼                    | 松葉町9-5            | 2992-6868 |
|          | くわのみ本郷クリニック        | 内、小                  | 本郷268-1           | 2946-8890 |
| 5月5日(祝)  | 今城内科クリニック          | 内                    | 緑町2-3-21          | 2939-2006 |
|          | 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 |
| 5月6日(休)  | 並木病院               | 内                    | 東狭山ヶ丘5-2753       | 2928-1000 |
|          | 所沢慈光病院             | 心内、精                 | 北中1-228           | 2922-2990 |
|          | 松田母子クリニック          | 産、婦、小                | 本郷1080-5          | 2968-6800 |
| 5月11日(日) | 所沢診療所              | 内                    | 宮本町2-23-34        | 2924-0121 |
|          | 新所沢公園前クリニック        | 皮、形                  | 緑町3-14-3          | 2928-5881 |
|          | 東所沢整形外科            | 整、形、皮、アレ、リウ、内        | 東所沢1-18-5         | 2951-5201 |
| 5月18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 |
|          | 東町眼科               | 眼                    | 東町12-12<br>田中ビル1階 | 2926-7135 |
|          | おやけ皮膚科医院           | 皮、アレ                 | 上安松5-16<br>石田ビル1階 | 2945-3000 |
| 5月25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 |
|          | 航空公園西口内科           | 内                    | 喜多町4-8            | 2925-8000 |
|          | むさしクリニック<br>泌尿器科内科 | 泌、内                  | 北秋津855-1          | 2998-1850 |
| 6月1日(日)  | ながさわ内科             | 内、循                  | 小手指町2-29-21       | 2947-2001 |
|          | 横山医院               | 胃、外、整、肛、理            | 東所沢和田3-4-24       | 2944-9360 |
|          | 新所沢清和病院            | 内                    | 神米金141-3          | 2943-1101 |

## 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<br>マート所沢山口店2階 | 2920-2200 | ○<br>(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           | ○  | ○ | ○ | × | ○ | ○ | ○ | ※   |
| 日曜日・休日急患診療 | 午前10時～11時30分<br>午後2時～4時30分 | 5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・6月1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：5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)・11日(日)・18日(日)・25日(日)・6月1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                                    |
|--|
| 相談電話 #8000または、☎048-833-7911                    |
| 相談時間 月～土曜日…午後7時～翌朝7時<br>日曜日、祝休日、年末年始…午前9時～翌朝7時 |

| 埼玉県精神科救急情報センター                                       |
|--|
| 相談電話 ☎048-723-8699                                   |
| 相談時間 月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分<br>土・日曜日、祝休日…午前8時30分～翌朝8時30分 |

| 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 126

## いきいき健康づくり

### 5月31日は世界禁煙デー!

#### ◆COPD(慢性閉塞性肺疾患)とたばこの関係

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、肺の生活習慣病とも言われています。空気の通り道である気管や肺の組織が壊れてしまうことで、徐々に呼吸機能が低下していきます。



最大の原因はたばこによるものと言われており、患者の90%以上は喫煙者か喫煙歴のある人です。有害物質を多く含むたばこの煙を吸い続けることで、気道に慢性的な炎症が起こり、COPDが引き起こされます。

#### ◆「たかが咳」を見逃さない! COPDの症状

COPDは、風邪をひいているわけではないのに、咳が出るといった症状から始まります。その後はゆっくりと進行するため、異常を感じて受診するときには重症に陥っている場合が多い病気です。少し動いただけでも息切れがする、食欲がなくなり体重が減少する、抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなるなど、さまざまな症状を引き起こします。重症化すると日常的に酸素呼吸器が必要となり、不自由な生活を強いられます。



#### ◆COPD自己チェック!

- 年齢が40歳以上で、喫煙歴が20年以上である。
- 風邪をひいていないのに痰がからむことがある。
- 階段や坂道でよく息切れをする。
- 天気によって咳がひどくなる。

#### ▶上記に該当する方は…

COPD予備軍の可能性がります。医療機関で肺機能を検査してみましょう。肺機能は加齢と共に低下しますが、若い頃から喫煙していると、早い時期から低下します。COPDで失われた肺機能は元に戻すことができないと言われていたますが、禁煙することで低下する速度を緩やかにすることはできます。

#### ◆最大の予防は禁煙! 今から禁煙にチャレンジしてみませんか?

禁煙方法はさまざまです。自分にあった禁煙方法を見つけて、無理なく禁煙にチャレンジしてみましょう。

| 禁煙方法 | 自分なりの方法でやめる  |
|------|--|
|      | 禁煙期間の記録をつける、家族や仲間と一緒に始める、吸いたくなったら水やお茶を飲む、無理な計画を立てない、周りに禁煙宣言する、たばこを買わないなど |
|      | 禁煙補助剤を使ってやめる<br>ニコチンパッチやニコチンガムの活用  |
|      | 禁煙の専門家と一緒にやめる<br>禁煙外来では、医師のサポートにより禁煙を実施することができます。禁煙外来は全国で200施設以上開設されています |

喫煙者の中には、嗜好や習慣によるものだけではなく、ニコチン依存症という慢性的な病気によるものも含まれます。一人でがんばらず、専門家の力を借りることも成功の秘訣です!

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

## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶花粉も減り、花粉症の私にとってやっと過ごしやすい季節になりました。しかし最近、春はすぐに暑く秋は寒くと、四季から二季になっている気が…。深海魚が大量に捕獲されたりと地球規模で何かが起こっている!?子どもたちのため、エコタウンにご協力を! (♫)

▶パデルというスポーツをご存知ですか? テニスの半分程度のコートでボールを打ち合うラケット競技です。コートは強化ガラスと金網に囲まれ跳ね返りも利用するため、とってもスリリング! 日本初のパデルコートはなんと所沢にあるんです。ぜひお試しを! (★)



5月は空き巣被害が多発! 外出の際は、戸締りの確認。二重ロックで被害防止!

所沢警察署 ☎2996-0110