

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7日(日)	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
	スマイル皮膚科	皮、形成外科	西所沢1-12-3 さいとうビル4階	2939-1213
	豊原医院	内、神内、呼、放	東所沢1-10-11	2944-6433
4月14日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	峰の坂産婦人科	産、婦、小、麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
4月21日(日)	桂医院	内、眼	山口1529-23	2924-0086
	おやけ皮膚科医院	皮、アレ	上安松5-16 石田ビル1階	2945-3000
	山川医院	内、消、小、皮	小手指町1-11-6	2924-5252
4月28日(日)	伊藤内科	内、循	東住吉2-4	2922-2915
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	額賀胃腸科内科クリニック	胃、循、内	久米2196-5	2925-1585
4月29日(祝)	青木クリニック	内、消、循	中新井2-65-1	2943-1036
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	瀬戸病院	内、小、産、婦	金山町8-6	2922-0221
5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
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094
5月4日(祝)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻、咽喉	久米550-7	2995-5716
	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675
5月5日(祝)	宮本町内科クリニック	内、循、消、アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	柳内医院	内、小、理、放、胃、循、呼	元町21-7	2922-2005
5月6日(休)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1階	2926-7135
	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273

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	4月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・29日(祝)							
	午後2時～4時30分	5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)							

- ※1 日曜日の深夜帯急患診療は4月7日(日)から実施
 - ※2 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：4月7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)・29日(祝)、
 5月3日(祝)・4日(祝)・5日(祝)・6日(休)

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



こんにちは保健師です 113

いきいき健康づくり

●がん検診を受けましょう

今や、男女問わず日本人の約2人に1人が、生涯で「がん」にかかると言われ、日本人の約3人に1人ががんで亡くなり、昭和56年から死因の第1位となっています。

がんを予防するには生活習慣(食生活・運動・喫煙・飲酒・休養など)を見直すとともに、定期的ながん検診を受けることが大切です。市では、乳がん検診を2年に1回、胃・肺・大腸・子宮頸がん検診を1年に1回助成しています。

◆「がん」ってどういうこと？

人の細胞は日々生まれ変わっています。「がん」とは、正常な細胞がつくられるときに遺伝子に傷がつき、がん細胞に変化して分裂を繰り返し、増殖に制御がなくなった状態です。

正常な細胞が、がん細胞に変わる異変は誰にでも起こり、通常はがん細胞ができると免疫細胞がそのつど退治しています。

◆がんが完治した人の多くは、定期的ながん検診を受診しています

がん検診のメリットは『自覚症状のない早期のうちにがんを発見できる』ことです。がん検診で全てのがんが見つかるわけではありませんが、定期的な検診は、早期発見・早期治療につながり、生存率や治療後の生活の質を高めることができます。

また、治療が早期に受けられると、重症化したときと比較して経済的負担も軽く済みます。

◆がん検診を受診して、早期にがんを発見！

市で行っているがん検診は①胃がん検診②肺がん検診③大腸がん検診④乳がん検診⑤子宮頸がん検診の5つです。子宮頸がん検診は20歳から、その他のがん検診は40歳から受診できます。申し込み方法やがん検診の内容は、3月に全戸配布した『平成25年度がん検診のご案内』をご覧ください。

また、がん検診無料クーポン券発行対象者には個別に通知しますので、対象の方はクーポン券を利用し、がん検診を受診しましょう。

がん検診は症状のない方が受診する定期検診です。気になる症状のある方は、検診ではなく早めに医療機関にご相談ください。

◆要精密検査の方は、早めに受診を！

検診の結果、要精密検査が届くと「がんではないか」と不安になりますが「がん」と診断されるまでには、いくつかの検査が必要です。詳しく検査をすることで、がん以外の病気が見つかることもありますので、精密検査を必ず受診しましょう。万が一、がんと診断された場合でも医学の進歩により、がんは不治の病ではなくなりました。

◆生活習慣を見直し、がんを予防！

がんを予防するには生活習慣を見直すことが大切です。

【がんを防ぐための新12カ条】

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気が付いたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

上記を何個実行していますか？ 中でも、たばこと食生活はがんの原因に大きく関わっていると言われていています。改善点が見つかった方はできることから変えていきましょう。生活習慣を改善させると、がん以外の病気の予防にもつながります。

問い合わせ ▶がん検診…健康管理課☎2991-1811
 ▶健康相談…健康づくり支援課☎2991-1813



4月に増加する犯罪！

振り込め詐欺・空き巣・自転車盗・バイク盗の被害に注意！

所沢警察署

☎2996-0110

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)

編集後記

▶紙面づくりでは「アイディア」の「生みの苦しみ」に毎号頭を抱えていましたが、次に私を待っているのはなんと「出産」という「産みの苦しみ」。苦しみの先の喜びは数千倍？いや無限大?!(♪)

▶4月に入り、いよいよお花見シーズン到来！「さて今年はどこへ行こうかな？」と思いきや、家族全員気候の変化についていけず体調を崩してばかり。今年自宅の2階から桜見物かな・・・(☹)