

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
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
7月14日(日)	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
7月15日(祝)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
7月21日(日)	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	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
7月28日(日)	吉岡クリニック	内、循、消、皮、アレ	花園2-2351-18	2942-3116
	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
	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
8月4日(日)	村田病院	内、小	上安松538-7	2997-5051
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳、気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	鈴木内科医院	内	小手指1-42-17	2922-6160
8月4日(日)	東所沢整形外科	整、形、皮、アレ、リウ、内	東所沢1-18-5	2951-5201
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢腎クリニック	内、泌	下安松1564-1	2945-6600

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棟)	×	×	×
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	7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(日)・8月4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：7月7日(日)・14日(日)・15日(祝)・21日(日)・28日(日)・8月4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 116

いきいき健康づくり

ちょっと気になる口臭の話

他人の口臭が気になったときに「自分も口臭で人に不快感を与えていないだろうか？」と心配になった経験はありませんか？口臭は、多かれ少なかれ誰にでもあります。原因はいろいろありますが、その90%以上が口の中にあるといわれています。今回は、口の中に原因のある口臭についてお伝えします。

◆口臭はどうして発生するの？

口の中にいる嫌気性細菌(酸素を嫌う細菌)は、新陳代謝ではがれた粘膜上皮、血球成分、死んだ細菌などのたんぱく質成分を分解して、揮発性硫黄化合物を作ります。これは硫化水素(卵の腐ったようなにおい)、メチルメルカプタン(血生臭いにおい)、ジメチルサルファイド(生ごみのようなにおい)の3種類のガスが混合したもので、特有の臭いがあり、これが口臭の原因になります。

口臭の原因

- ▶生理的口臭
- ▶飲食物、嗜好品による口臭
- ▶病的口臭
 - ↳口腔内疾患による口臭
 - ↳全身疾患による口臭



◆生理的口臭とは？

起床直後に口の中がネバネバして不快に感じる人がいます。これは、寝ている間に唾液の分泌が減り、細菌が増殖するからです。朝食や歯みがきで細菌が減り、唾液の量も増えると口臭は弱くなります。空腹時や疲労時、緊張時にも高まりますが、誰にでも生理的口臭はあるので、必要以上に神経質になることはありません。

◆口腔内疾患による病的口臭とは？

口の中の原因としては、歯周病や舌苔という舌の汚れ、歯や義歯の清掃不良、進行したむし歯などがあげられます。したがって、原因となっている歯周病やむし歯などの治療を行うことと、口の中を清潔にすることが重要です。口臭が気になったら、まずは歯科医師に相談しましょう。

◆口臭を予防するには？

口臭予防には、口の中を清潔にすることが基本となります。毎日自分で口の中をきれいに清掃するセルフケアと、定期的に歯科検診を受け、歯科医師や歯科衛生士から正しい清掃方法についての指導や歯科治療を受けるプロフェッショナルケアの両方が大切です。また、十分な睡眠とバランスのよい食生活で、規則正しい生活を送ることも歯周病やむし歯の予防となり、口臭予防にもつながります。気持ちにゆとりを持って、リラックスした状態で毎日をごしましょう。



(協力：所沢市歯科医師会)

保健センター健康づくり支援課では、歯科健康教室や歯に関する健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

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月号まで一緒に広報紙を編集していた♪さんが無事に元気な男の子を出産。昨年度まで広報課の♫さんにも第2子の女の子が誕生。両家共に毎日夫婦協力し楽しく子育て中。さて、広報課で6年目を迎えた私は、2人が抜けた後の次代を担う後継者を育て中(♣)
- ▶広報課があるフロアのベランダで、グリーンカーテンを作る取り組みが行われています。今年の夏は、みどりの日除けに癒されながら、トコロんのスーパークールビズシャツで元気をもらい、狭山茶を飲んで水分補給をしっかりとって、暑い夏を乗り切るぞ～！(🍷)

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