

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
1月1日(祝)	所沢明生病院	外、循、脳外、内	山口5095	2928-9110
	やまさき内科クリニック	内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ	小手指町1-11-4 アネックスビル3階	2929-8866
	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2 マルナカビル老番館2階	2993-0338
1月2日(金)	双葉クリニック	内、外	けやき台1-36-7	2922-5171
	吉岡クリニック	内、循、消、呼、皮、アレ	花園2-2351-18	2942-3116
	賀古整形外科	整、外、リハ、形	北秋津124-1	2924-9771
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
1月3日(土)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	魚住小児科	小	宮本町2-11-11 MOA5ビル2階	2926-6255
1月4日(日)	佐々木記念病院	内、消	西所沢1-7-25	2923-1123
	細川耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉	緑町2-22-8	2939-4005
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
1月11日(日)	木澤クリニック	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	矢島整形外科	整、理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	星の宮クリニック	内、小、胃、循	星の宮1-3-29	2921-3877
1月12日(祝)	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	柳内医院	内、小、理、放、胃、循、呼	元町21-7	2922-2005
1月18日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	スマイル・まやクリニック	皮、形成外科、リハ	西所沢1-3-5 NKパークビル2階	2939-1213
	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
1月25日(日)	はらだクリニック	内、小、呼、消、胃、循、放	東所沢3-9-13	2945-8769
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
2月1日(日)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	おくもとクリニック	内、小、呼、消、リハ	西所沢1-23-3	2903-8320

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	×	×	○	○

※上記休日急患当番日を除く診療日
◎診療時間はお問い合わせください。1月1日(祝)・4日(日)は休診です。

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	-	-	-	-	-	○	○	○	
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 午後2時～4時30分	1月1日(祝)・2日(金)・3日(土)・4日(日)・11日(日)・12日(祝)・18日(日)・25日(日)・2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/受付時間：1月2日(金)・3日(土)・4日(日)・11日(日)・12日(祝)・18日(日)・25日(日)・2月1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(12月29日～1月3日)…午前9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▶ 土曜・日曜日、祝休日、年末年始(12月29日～1月3日)…午前8時30分～翌朝8時30分
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	埼玉県救急医療情報案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199



こんにちは保健師です 134

いきいき健康づくり

●感染症を予防しよう!

◆冬場に注意が必要な感染症とは?

寒さや乾燥が厳しい冬場は、ウイルスの活動が活発になり、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎、インフルエンザなどが流行します。インフルエンザの流行のピークは1月～2月です。

予防の第1は「手洗い・うがい」ですが、「ウイルスに負けない抵抗力」をつけることも大切です。抵抗力が弱っていると、感染症にかかりやすくなることに加えて、症状が重くなる恐れもあります。抵抗力を高めるためには、普段からバランスのよい食事・適度な運動・十分な睡眠を心掛けることが大事です。一人一人が正しい知識をもって予防し、今年の冬を元気に乗り切りましょう!

◆どんなふう to 感染するの? 予防策は?

ノロウイルスは主に経口感染します

感染経路は ▶感染者のふん便や吐物に触れた手 ▶感染者が調理し汚染された食品 ▶生あるいは加熱不十分でウイルスを蓄積した二枚貝(カキなど) からなどが挙げられます。

予防策としては、手洗い、ふん便や吐物の適正処理、食品は中心温度85度から90度で90秒以上加熱することが大事です。

- ▶下痢などの症状が治まっても、1週間(長い時には1カ月程度)はウイルスが排せつされるので、改善後も注意が必要です。
- ▶感染すると激しい下痢が続くので、脱水予防のためイオン飲料や湯冷ましなどで十分に水分補給をしましょう。
- ▶周囲への感染を防ぐために、吐いた後や下痢の後には、次亜塩素酸ナトリウム(塩素系消毒薬、家庭用塩素系漂白剤など)で床、ドアノブ、便座などをすばやく消毒することが重要です。

インフルエンザは飛沫感染や接触感染します

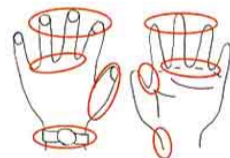
咳やくしゃみなどでウイルスを含む飛沫が飛び散り、鼻や口から吸いこむことや、ウイルスが付着したものに触れた後に、目・鼻・口などに触れることで粘膜や結膜などを通じて感染します。大部分が飛沫による感染のため、感染を広げないために、マスクの着用と「咳エチケット」が大切です。

咳エチケット

- ▶咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそらし、ティッシュなどで鼻や口を覆う。使ったティッシュはすぐにごみ箱に捨てる。
- ▶咳やくしゃみを抑えた手は、丁寧に洗う。
- ▶咳やくしゃみが出ている間は、鼻が隠れるようにマスクを着用し、使用後のマスクはすぐにごみ箱に捨てる。

◆正しい手洗い

指先、指の間、親指の周り、手首、手のシワの部分は汚れが取れにくい場所です。意識して洗うようにしましょう。



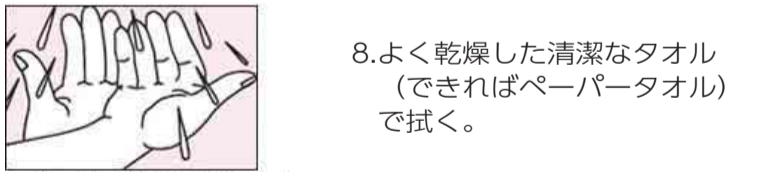
正しい手洗い(せっけん使用)の方法



1.手のひらをこする。 2.手の甲もよくこする。 3.指先も洗う。



4.指の間も洗う。 5.親指と手のひらも... 6.手首も忘れずに...



7.指先を上に向けて洗い流す。

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



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

- ▶中学生と一緒に取材したところんを探せ! 私の一推しはぶらり途中下車の旅で阿藤快さんも訪れたドゥ・クロッシュの「ところんクッキー」。このお店が一番人気のアップルパイもお勧めです(♣)
- ▶12月は所沢駅周辺にたくさんのサンタが登場する「サンタを探せ!」がありました。今回は駅構内でも音楽イベントを実施し、パワーアップ! ゆるキャラが延べ9体? とともにぎやかでした♪ (★)

今年も振り込め詐欺に注意! 「携帯番号が変わった。かばんを失くした」は振り込め詐欺 所沢警察署 ☎2996-0110