

## 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
8月3日(日)	デルタクリニック	内、消	くすのき台2-5-1サンウインズビル1階	2996-5157
	岡田耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉	有楽町16-21	2926-8505
	まつおか内科クリニック	内、呼、アレ	下安松1034-1	2945-7911
8月10日(日)	堀江医院	内、胃、外、皮、肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	深井眼科医院	眼	小手指町1-26-9	2928-6900
	東所沢クリニック	内、呼、胃、循、アレ、リウ	東所沢1-3-10	2945-2226
8月17日(日)	安松クリニック	内、呼、消	上安松1299-1	2991-6446
	木戸クリニック	泌	緑町4-15-27	2929-6502
	やまもとキッズクリニック	小	三ヶ島4-2286-11	2938-7787
8月24日(日)	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
	うだがわクリニック	内、循、呼、アレ、小	北原町1415-1	2997-4880
8月31日(日)	矢倉内科クリニック	内、循内、消内、糖内	下安松50-43	2945-5656
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	かわかつクリニック	内、小、リハ、放	小手指台23-1 マミーマーケット所沢山口店2階	2920-2200
9月7日(日)	西山内科医院	内	喜多町14-7	2925-3522
	平沢記念病院	精、神内、心内	北野3-20-1	2947-2466
	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121

## 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 マミーマーケット所沢山口店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	○	○	○	×	○	○	○	※	
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	8月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)、9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：8月3日(日)・10日(日)・17日(日)・24日(日)・31日(日)、9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**  
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  
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  
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 129

## いきいき健康づくり

### ●時間栄養学と体内時計

#### ◆体の中にはたくさんの体内時計がある！

暑い夏！食欲が落ちたり、夜更かしをして睡眠不足になっていませんか？夏バテ予防には、生活リズムを整えることが大事です。

私たちの体の中には1日のリズムを刻んでいる体内時計があり、睡眠、食事、体温、血圧、ホルモン分泌などの生活リズムを整えてくれます。そのおかげで私たちは朝起きて、昼間活動し、夜には安静に過ごすことができます。

この体内時計は体中に存在していることをご存知ですか？視神経が交差している部分に「主時計」が、心臓や肺、肝臓、腎臓、筋肉、皮膚などの組織に「末梢時計」が存在することが最近の研究でわかっています。おのおの役割をつかさどる末梢時計を主時計が束ね、全体で調和を保っています。

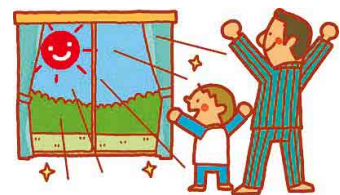
#### ◆体内時計の1日と「24時間」のズレが問題

これらの体内時計の周期は24時間ぴったりで動いているわけではないため、何もしなければ、1日24時間の周期と少しずつズレが生じてしまいます。体内時計のリズムが崩れると、さまざまな障害が起こります。このズレが不眠症などの睡眠障害やうつ病、メタボリックシンドロームやがんのほか、アレルギーや免疫疾患にも悪影響を及ぼします。

#### ◆朝ごはんが体内時計を一気に整えます！

体調を整えるためには、体内時計のこの周期のリズムをリセットすることが必要不可欠です。

朝はカーテンを開けて朝日を浴び、毎日朝食を同じ時間に食べると、体内時計がそのパターンを覚えます。朝食の時間が近づくと、胃の時計は消化の準備、小腸の時計は栄養吸収の準備、肝臓の時計はエネルギーを作り出す準備をするなど、それぞれの時計が活動する準備に入ります。



朝食を食べずに、昼食がその日初めての食事だとすると、体は昼食を朝食と認識し、そこで初めて体内時計がリセットされます。リセットされるまで体はだらだらと活動モードに入れません。同じように、昼食から夕食までの時間が空きすぎてしまう場合も体内時計はどんどんずれていってしまう恐れがあります。

これが、規則正しい食事が良いと言われるゆえんです。

#### ◆しかも、朝食を食べた方が太らない！

朝食を食べて、昼間の活動時間に全ての内臓がしっかり元気に働けば、エネルギー消費量も上がり、太りにくくなります。他にも朝食は、血圧・血中脂質の安定、便秘の解消・予防、仕事や学業の効率アップなどうれしい効果をもたらしてくれます。

朝日を浴びて朝食を食べる、これこそ、体内時計を正しくリセットし、日々を元気に過ごすための習慣なのです。

#### ◆ただし！「食べればよい」というわけではありません

昼の過食、夜の遅い時間の過食に加え、単に朝ごはんをプラスするのはNG。それでは摂取エネルギーが増えるだけです。ポイントは1日の総摂取量を変化させないこと。例えば、昼食に食べ過ぎていた分を、朝食として食べてみてください。朝食：昼食：夕食のバランスを現在が0：5：5だとすれば、3：4：3に振り替えるわけです。



仕事などの都合でどうしても夕食が遅くなる場合は、1回分の食事を分けて食べる(分食)ようにしましょう。夕方小腹が空いたらおにぎりやサンドイッチなどを食べ、夜家に帰ったら軽い夕食を食べると夜中にまとめて食べるより肥満になりにくく、体内時計も狂いにくくなります。

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

変質者・痴漢に注意！  
夜間の一人歩き・歩きながらのスマホは狙われます！

所沢警察署 ☎2996-0110