

# 休日急患当番医

所沢市医師会

救急患者に限ります  
 ●往診は原則としてしません●電話相談は受け付けません  
 ■当番時間：午前9時～午後5時  
 ■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。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8月3日(日)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井110-2	2925-9955
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	2943-1101
8月10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
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
8月17日(日)	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
	中山内科医院	内・呼・循・放	東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
	所沢武蔵野クリニック	精・神・心内	松葉町16-13祥 鈴ビル5F	2994-5813
8月24日(日)	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウ チヤマビル3F	2945-5255
8月31日(日)	田川小児科医院	小	小手指町1-28-1	2924-2306
	太田胃腸科外科クリニック	内・消・胃・ 外・肛・泌	小手指町3-24-5	2948-1231
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮・外・形・ 泌	日吉町11-17第 一西村ビル2F	2922-3724
9月7日(日)	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333

## ★休日・夜間診療

事業名	日時等
休日緊急 歯科診療	▶とき：8月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、 9月7日(日)▶ところ：保健センター内・歯科診療所あお ぞら(上安松1224-1 / ☎2995-1171)▶受付時間：午前 9：00～11：30 ◎診療日については変更になる場合があります。
小児科 日曜日 急患診療	▶とき：8月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、 9月7日(日)▶ところ：市民医療センター(上安松1224- 1 / ☎2992-1151)▶受付時間：午前10：00～11：30、 午後2：00～4：30◎休診する場合があります。
小児 夜間診療	▶ところ：市民医療センター(上安松1224-1 / ☎2992- 1151)▶受付時間：月～金曜日…午後7：30～10：15、 土・日曜日・祝休日…午後6：00～8：45 ◎休診する場合があります。

## ★小児科医療相談

お子さんの健康に関する相談にお答えします。相談は郵便やEメールで随時受け付けています。

あて先 〒359-0025・上安松1224-1

市民医療センター・小児科相談係

Eメールアドレス yamachan@tokorozawa-iryuu-center.jp

## ★埼玉県小児救急電話相談

子どもの急病(発熱、下痢、嘔吐など)時の家庭での対処方法などについて看護師が相談に応じます。

電話 #8000または、☎048-833-7922

相談時間 月～土曜日 午後7時～11時

日曜日、祝休日、年末年始 午前9時～午後11時

## ★休日夜間病院案内(消防本部指令課) ☎2922-9292

## ★埼玉県救急医療情報案内 ☎048-824-4199



こんにちは保健師です

# 健康づくり

57

## 外食メニュー・飲み物の選び方 ～働きぶりの健康シリーズ③

仕事をしているとどうしても昼食は外食。夜も遅くなったり、つきあいがあつたりと、何かと外で食事をする機会が多いのではないのでしょうか。外食は味が濃かったり、油が多くなったり、野菜が不足したりしがちです。

今回は外食をするときのポイント、また水分補給のための飲み物の選び方をご紹介します。

### 外食をするときのポイント

#### ◆単品よりもセットがおすすぬ

単品料理だと、どうしても食品数が少なくなってしまう。バランスよく食べるには、食品数が多いセットを選びましょう。単品料理を食べるときは野菜の入った汁物やサラダなどを追加して、野菜をとるようにしましょう。

#### ◆調味料は控えめに

揚げ物にかけるソースやサラダにかけるドレッシングなどは、カロリーが高めで塩分も多く含まれています。調味料は控えめに、よくかんで食べるようにしましょう。かむことで素材の味が出てきます。また、満腹感も得やすくなります。

#### ◆種類の汁は全部飲まない

ラーメン通の方は「スープにこそ旨味が凝縮している！」と言いますが、健康面を考えると「ちょっと待った！」です。スープは塩分も多く、カロリーもあります。普通のラーメンの場合、スープを半分残すだけで、塩分は6g→4gに、カロリーは650kcal→600kcalになります。

#### ◆カロリー表示をチェック

最近は、カロリーや塩分などの表示があるメニューを置く飲食店が多くなりました。カロリー表示を参考にしてみましょう。1食あたりの目安は600～700kcal、塩分は3gです。

### 飲み物の選び方

栄養素の運搬や体温の維持に必要な水分。飲み物からは1日に1～1.5ℓぐらいの水分がとれるとよいと思います。

冷やして飲むと気づきにくいのですが、缶コーヒーなどには、砂糖がたくさん入っています。たまに飲むのはよいのですが、日常の飲み物としては注意が必要です。下表を参考にカロリーや糖分の過剰摂取に気をつけましょう。

種類	缶 コーヒー 190ml	スポーツ 飲料 340ml	炭酸 飲料類 350ml	お茶
エネルギー量	67kcal	92kcal	140kcal	0kcal
砂糖 スティックシュガー (1本：3g)	6本	7本	12本	0本

問い合わせ 保健センター(☎2991-1811・FAX2995-1178)



所沢市保養地事業

# あったか湯・遊・楽事業 四万シリーズ①

【申し込み・予約】四万温泉協会 ☎0279-64-2321

四方温泉郷の歴史は古く、1180年前の桓武天皇の時代に始まるとされています。その後秘湯、湯治場としての歴史を重ね、近代に至って与謝野晶子や太宰治らの文人が愛する温泉地として有名になり、昭和29年には国民保養温泉地の第1号に指定されました。豊かな湯量と万病に効く効能は、幅広い世代に人気があり、また美肌効果に優れていることで、最近特に女性に人気があります。四方の病気を治すという伝説をあなたの体と心で感じてみてください。

## 【あったか湯・遊・楽事業とは】

水上温泉郷と四万温泉郷で、所沢パスポート券を提示することで宿泊優待割引などが受けられます。所沢パスポート券は、市役所1階市民保養施設コーナーまたは各出張所で申請することができます。

## 四万温泉協会からのおすすめ

やくおうえん 薬王園 大人：500円⇒250円

四万温泉に近い薬王園は、自然と健康と薬草をテーマにした全国的にもめずらしいテーマパークで、自然園、薬王館、ハーブ温室、木工館、育苗温室、薬膳レストラン、薬茶屋などさまざまな施設があります。まさに、健康に関心のある人向けの施設です。また6月まで開催された「第25回全国都市緑化ぐんまフェア」では、サテライト会場としてにぎわいました。

四万温泉の行き帰りにどうぞお立ち寄りください。

問い合わせ 市民保養施設コーナー(☎2998-9106・FAX2998-9041)



## 編集後記

▶「タイサンボク(泰山木)」という木をご存じですか?この花を数年前に、航空記念公園で見つけて知ることになりました。深緑の葉の中に真っ白な大きい花、周りの夕暮れの景色も手伝ってとても幻想的でした。高い木なので、花に近寄れませんが、匂いはするのかしら(♥)