

## 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。

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
8月2日(日)	かがやきクリニック	外・内・消・肛	久米593-8	2991-7511
	菊池がんクリニック	婦・内	荒幡111-1	2928-7311
	新所沢キッズクリニック	小	美原町2-2931-6	2990-3100
8月9日(日)	西山内科医院	内・循	喜多町14-7	2925-3522
	おやけ皮膚科医院	皮・アレ	上安松5-16石田ビル1F	2945-3000
	木村医院	外・内・胃腸・肛	北岩岡1-96	2942-5411
8月16日(日)	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
	町田整形外科医院	整・外	松葉町4-22	2992-5873
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
8月23日(日)	かわかつクリニック	内・小・リハ・放	山口808-1マミー マート所沢山口店2F	2920-2200
	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
	青木クリニック	内・消・循	中新井2-65-1	2943-1036
8月30日(日)	徳島内科クリニック	内・呼・消・循・アレ・小・皮	久米1569-1	2929-6366
	峰の坂産婦人科	産・婦・小・麻	宮本町2-16-10	2923-4313
	今城内科クリニック	内	緑町2-3-21	2939-2006
9月6日(日)	金井医院	内・小・胃・皮	小手指町1-3-8	2925-3321
	小関眼科医院	眼	松葉町9-5	2992-6868
	伊藤内科	内・循	東住吉2-4	2922-2915

## 小児科休日・夜間診療

市民医療センター  
上安松1224-1  
☎2992-1151

事業名	日時等
日曜日急患診療	▶とき：8月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、9月6日(日)▶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。
夜間診療	▶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。
深夜帯初期救急	▶実施日：毎週月・水・金曜日▶時間：小児夜間診療終了後～翌日午前8：30◎緊急の場合のみご利用ください。

◎小児科日曜日急患診療、小児夜間診療および小児科深夜帯初期救急は、乳幼児から中学生までの小児を対象に、内科的急性疾患の一時診療（初期診療）を実施しています。薬は1日程度の処方、検査は原則として実施していません。

## 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

事業名	日時等
休日緊急歯科診療	▶とき：8月2日(日)、9日(日)、16日(日)、23日(日)、30日(日)、9月6日(日)▶受付時間：午前9：00～11：30◎診療日は変更になる場合があります。

### 小児科医療相談

小児科医療相談は、都合により平成21年7月31日で終了いたしました。今後、お子さんの健康相談は、下記で承ります。

- 長い間ご利用ありがとうございました。
- ▶子どもや家庭に関するさまざまな相談  
こども未来部 こども相談センター ☎2998-9129  
Eメールアドレス a9129@city.tokorozawa.saitama.jp
- ▶母と子の健康、健診、予防接種に関する相談  
保健福祉部 保健センター母子保健課 ☎2991-1811  
Eメールアドレス b9911811@city.tokorozawa.saitama.jp

### 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、☎048-833-7922  
相談時間 月～土曜日/午後7時～11時  
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

### 休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

### 埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



## 気をつけよう熱中症！

いよいよ夏本番！日照時間が長くなり活動しやすい時期ですが、みなさんは暑い日差しに長時間あたって体調を崩したことはありませんか。夏の日差しは、体内の水分だけでなく、体力も奪います。特に、小さな子どもや高齢者は体温をうまく調節することができないために、『熱中症』になってしまうことも少なくありません。

また、汗をたくさんかく時期だからこそ『脱水』にも気をつける必要があります。

### ◆脱水はどうしておこるの？

脱水とは、体内の水分が不足した状態のことをいいます。季節や年齢を問わず一年中誰でも脱水になることがあります。

特に、高齢者は感覚の鈍化により、のどの渇きを感じにくく、加齢により若いころよりも体内の水分が減っていることで、知らないうちに脱水症状が進んでいることがあります。

「口のまわりがカサカサする」「舌が乾く」「体がだるい」「尿が少ない」などの症状があるときは、早めに水分を補給しましょう。

### ◆熱中症とは？

通常は高温の環境でも、汗をかき、それが蒸発して熱を放出することによって体温は一定に保たれています。しかし、からだの状態や環境によっては、熱の放出がうまく行われず熱中症を起こすことがあります。

熱中症とは、文字どおり熱に中（あた）ることによって起こります。大量の汗をかいて塩分が不足し、けいれんが起きたり、脳への血流不足から失神したりすることがあります。ときに、体温が激しく上昇する熱射病になることもあります。

### 【熱中症の症状】

- ▶めまい▶たちくらみ▶頭痛▶吐き気▶筋肉のこわばり▶筋肉痛▶意識障害（意識がもうろうとする）▶嘔吐など
- 乳幼児の場合は、上記のほか「尿の色が濃く、量も少ない」「まったくしゃべらない」「表情がない」など、いつもと違う様子に気をつけましょう。

### ◆予防が大切です！

熱中症はちょっとした心がけで予防することができます。

- ①暑さを避ける  
暑い時間帯の外出や運動は避けるようにしましょう。日陰を歩くことや、日傘・つばの広い帽子の使用も効果的です。
- ②服装を工夫する  
通気性の良いもの、吸汗・速乾性のあるものは、急激な体温上昇を防ぎます。
- ③こまめに水分補給をする  
運動や外出前にコップ1杯の水を飲みましょう。長時間屋外で作業するときは、水分補給とあわせて木陰で休息することをおすすめします。トイレが近くなることを気にして水分を控える人もいますが、暑い時期は積極的に水分補給をしましょう。
- ④無理をしない  
体調の悪いときや寝不足のとき、疲れているときは体温を調節する動きが低下しています。暑い日の長時間の外出や遠出は控え、無理をしないように、させないようにしましょう。
- ⑤住居の風通しをよくする  
熱中症は屋内でも起こります。窓にすだれやカーテンをかけて直射日光を遮り、室温が上がらないようにしましょう。打ち水をしたり、窓を開けて風通しをよくしたりすることも予防になります。

### ◆熱中症になってしまったら

まずは、体温を下げるのが大切です。涼しい場所へ移動し、水分を補給しましょう。保冷剤や冷たいタオルで首・わきの下・足のつけ根を冷やしましょう。これらの部位には、太い血管が通っているため、そこを流れる血液を冷やすことで効率的に全身の体温を下げるすることができます。意識がない場合は、直ちに救急車を呼びましょう。また、嘔吐がある場合は、横向きに寝かせましょう。

◎脱水・熱中症のほか夏バテなどについてお気軽にご相談ください。  
問い合わせ 保健センター成人保健課(☎2991-1811・FAX2995-1178)



所沢警察署

### 編集後記

7月1日の荒幡富士の山開きの取材に行ってきました。一緒に登った所沢第二幼稚園の園児と声を合わせて市街地に向かって『ヤッホー』。この日は、本家の富士山も山開き。いつかは本家の富士山に登って山頂から所沢に向かって『ヤッホー』と叫びたいな。(♣)