

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
2月2日(日)	横田医院	外、内	山口1395	2928-7117
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
2月9日(日)	有村医院	内、小	榎町12-21	2922-2094
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
2月11日(祝)	ひろせクリニック	内、アレ、リウ、小、消、循	緑町2-14-7	2920-2111
	番場皮膚科医院	皮	南住吉21-31	2923-5055
	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
2月16日(日)	米島医院	内、小	山口1181-6	2922-3675
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	北所沢病院	内	下富1270-9	2943-3611
2月23日(日)	所沢緑ヶ丘病院	内	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
3月2日(日)	圏央所沢病院	内、脳外	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイツ1階	2945-0205

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	2月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(日)、3月2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：2月2日(日)・9日(日)・11日(祝)・16日(日)・23日(日)、3月2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 123

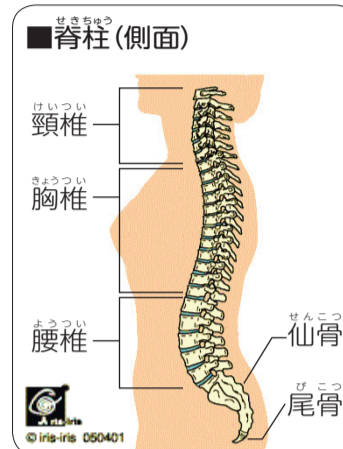
いきいき健康づくり

正しい姿勢・適度な運動・肥満予防で腰痛を予防しよう

腰痛は、2本足で立って行動する人間の宿命だと言われています。胃や腎臓、子宮などの臓器の病気が原因で起こることもありますが、筋肉や靭帯、骨などの異常によって起こる整形外科的なものももっとも多くなっています。

◆腰痛の原因=悪い姿勢が腰痛のもと

人間の脊柱(脊柱は脊椎・椎間板・靭帯・筋肉で構成)は、図のようにS字のカーブを描いています。カーブを描くことで重い頭や上半身を支え、同時に体を曲げ伸ばししたり、ねじったりすることができます。脊柱に無理な負荷がかかると、脊椎(腰椎)や周りの筋肉が硬くなり腰痛が引き起こされます。腰が反りすぎていたり、平らであったり、丸まったままでいたりすると、通常より多くの負荷がかかってしまうことになります。



◆腰痛を起こしやすいのはこんな人

- ▶猫背で姿勢が悪い ▶デスクワークが多い ▶重労働
- ▶立ち仕事が多い ▶太り過ぎ ▶日常的に車を利用している など

◆腰痛を予防するためのポイント

～普段から、血行をよくして心身ともにリラックス!～

▶柔軟性や筋力をアップ!

ストレッチ

脊柱周り、膝裏、ふくらはぎなどの筋肉の柔軟性を高め、働きやすい筋肉にする。腰や足の関節の動く範囲を回復させる。

筋力トレーニング

背中やお腹周り、足の筋力をバランスよくつけることで、効率よく体を支え動かすことができるようになる。

▶姿勢や動作に注意!

正しい姿勢

正しい姿勢を意識する。顎を引き、肩の高さは左右対称で、腰は反り過ぎず丸め過ぎずが理想。

体の使い方

日常生活の中で、腰に負担のかからない動作の方法を身につける。(例)荷物を持ち上げるときは腰を落としてから立ち上がる。荷物を持つときは、左右均等に重さがかかるようにする。

◆おすすめの体操ストレッチと筋力トレーニング



背中を丸めて筋肉を伸ばす



背筋を伸ばして立ち、腿でタオル・ペットボトルなどはさみ下腹・内腿を引き締める



背筋をねじる

◆予防していても痛みが出てしまった場合

患部を冷やしてしばらくは無理に動かないようにし、痛みが和らいできたら患部を温め少しずつ体を動かすようにしましょう。全身の血行が改善すると、痛みも和らぎます。

ただし、足に痺れやまひがでた場合は早めの受診をおすすめします。

問い合わせ 保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶スリムになったところはいかがでしたか?腹囲を気にしている私は、日常的な運動で何とかメタボと言われたいないようにしてきたつもりでした。が、今回の年末年始は、ありがたいことに新年会・忘年会が多発(悲)市民体育館でトレーニングを追加せねば!(⚽)

▶花粉症の方が生活しづらい季節が近づいてまいりました。かく言う私も重度の花粉症…。飛散のピークは3月上旬から中旬と遅めですが、量は平年よりやや多めとのこと↓しか～し、今年は4月から食べ続けているヨーグルトの効果が必ずや出てくれるはず!(🍶)

平成25年は、1,380件の自転車盗難が発生! 自転車も大切な財産です。必ず施錠しましょう! 所沢警察署 ☎2996-0110