

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)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	ほさか内科クリニック	循内、内、糖内、アレ、呼内、消内	東所沢和田1-1-8	2941-5731
	埼玉メディカルクリニック	内、消内	小手指町1-16-4	050-2018-1929
1月2日(出)	愛クリニック	内、小、外、小外	中新井620-1	2937-3630
	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	かわぐち内科クリニック	内、糖内	東所沢3-36-74	2951-1717
	所沢ハートセンター付属しんとこ駅前クリニック	循内、糖内	緑町1-4-1デュオヒルズ新所沢駅前101	2929-1801
1月3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
	木村医院	外、内、胃腸、肛	北岩岡1-96	2942-5411
	いいだ眼科	眼	小手指町1-8-5食品館イトーヨーカドー2階	2935-3665
1月10日(日)	山口医院	内、外、小	花園2-2344-26	2943-3273
	ながさわ内科	内、循	小手指元町2-29-21	2947-2001
	航空公園クリニック	精、神、神内、心内	喜多町5-13パークサイドビル2・3階	2928-6265
1月11日(祝)	所沢秋津診療所	内、麻	上安松1-8	2945-8899
	くにとみ内科外科クリニック	内、外	久米532-8	2993-9213
	吉川外科胃腸科医院	胃、外、整	泉町914-17	2923-5670
1月17日(日)	松田母子クリニック	産、婦、小	本郷1080-5	2968-6800
	木下クリニック	麻、内、外、リハ	北秋津778-39	2993-0007
	すえのぶ皮フ科・形成外科	皮	日吉町11-17第一西村ビル2階	2922-3724
1月24日(日)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内、消、胃、小	北有楽町24-5	2928-3636
	けやき内科	内	並木3-1-7-102	2995-2299
	小手指整形外科	整、リウ、外、リハ	小手指元町3-2-31	2947-3321
1月31日(日)	あだち内科クリニック	内、消内、小、呼内、循内、糖内	緑町3-16-4	2929-0001
	西島消化器・内科クリニック	内、消、胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000

小児科日曜日・祝休日診療

※上記休日急患当番医を除く診療日

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	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

◎診療時間はお問い合わせください。1月1日(祝)・3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(土)・3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)・31日(日)								

- ※1月11日(祝)の深夜帯急患診療は休診
- ◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

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(土)・3日(日)・10日(日)・11日(祝)・17日(日)・24日(日)・31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、12月29日～1月3日…午前7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・日曜日、祝休日、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	埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。



こんにちは保健師です 146

いきいき健康づくり

気付かず進行するから怖い！糖尿病を予防しよう

日本の糖尿病患者は急速に増加しており、糖尿病が疑われる人は成人の約5人に1人の割合と推定されています(予備軍を含む)。糖尿病を治療せずに放置すると、さまざまな疾患を発症するリスクが高まります。糖尿病を予防するために生活習慣を見直しましょう！

◆糖尿病って？

私たちの身体は、すい臓からインスリンというホルモンを分泌して、血糖値を一定に保っています。インスリンが「分泌されない」「量が不足している」「分泌されているのに十分に作用しない」などの理由で、慢性的に高血糖となるのが糖尿病です。

◆原因は生活習慣！

体質や遺伝を除くと、次の3つが糖尿病の主な原因です。

- ▶ **食べ過ぎ**…すい臓の働きすぎでインスリン分泌機能が低下
- ▶ **運動不足**…糖分が消費されない
- ▶ **ストレス**…インスリンの働きを弱め、血糖値が上昇



◆気付かぬうちに…身体をむしばむ

初期の糖尿病は自覚症状が乏しく、気付かずにそのまま放置してしまう方が多くいます。

しかし、高血糖は全身の血管壁に負担をかけ、動脈硬化のほか、腎臓・眼などさまざまな器官に重大な合併症を引き起こします。動脈硬化は「脳卒中」や「心疾患」の発症リスクを高めてしまいます。



◆糖尿病を予防しよう！

生活習慣(食事や運動)を改善することで、血糖値を正常にコントロールすることができます。

▶ 食事

食事で摂取するエネルギー量が多いと、血糖値も高くなります。適正エネルギー量を知り、バランスの良い食事を心掛けましょう。

1日の適正エネルギー量を計算してみよう！

身長○.○○(m) × 身長○.○○(m) × 22 × 身体活動量○○
= kcal

身体活動量 あなたの生活に該当する数字を選んでください

- ▶ いすに座っての仕事が中心の人……………25～30
- ▶ 外回りや立ち仕事が多い人……………30～35
- ▶ 重い物を持つなどの力仕事を中心の人…35～40

また、1日3食を規則正しく取りましょう。朝食抜きや昼食抜きなどの欠食、食べ過ぎは血糖値が乱れる原因です。

▶ 運動

適度な運動を続けると糖分が消費されることに加え、インスリンの働きも良くなって血糖値が下がります。ウォーキングなどの有酸素運動は、肥満の解消も期待できますのでオススメです！



▶ 健康診査

1年に1回は健康診査を受けましょう。血液検査の結果にある「空腹時血糖」や「HbA1C」の数値で糖尿病の兆候を知ることができます。

問 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

▶ 1月号は、表紙に高校生、特集の市長インタビューに中学生、半年間取材した稲作に小学生と、総勢400人近くの子どもたちが登場。年度当初に考えたこの企画は「高・中・小」と続きますが、この続きに気が付いたのは後輩職員。もっと視野を広げなければ(♣)
▶ 信号待ちをしていると突然窓をノックされ、初老の男性が「左のテールランプ切れてるよ」と教えてくれた。3週間後、同じ道同じ場所で前のトラックの右のテールランプが切れていた。妻に促され、そのことを運転手に告げた。ウソのようなホントの話…(♠)

空き巣被害増加中！帰省や旅行、出かける前に戸締まりを確認しましょう！

所沢警察署 ☎2996-0110