

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 |
|-----------|------------------------|------------------|-------------------------|---------------|
| 12月6日(日) | くわのみ本郷クリニック | 内 | 本郷268-1 | 2946-8890 |
| | 赤坂整形外科 | 整外、リハ、外、内 | けやき台2-29-24 | 2928-7450 |
| | むさしクリニック | 泌尿器科内科 | 北秋津855-1 | 2998-1850 |
| 12月13日(日) | 柳内医院 | 内、小、理、放、胃、循、呼 | 元町21-7 | 2922-2005 |
| | 鈴木皮膚科 | 皮 | 喜多町17-12 | 2928-1221 |
| | 所沢武蔵野クリニック | 精神、心内 | 松葉町16-13 祥鈴ビル5階 | 2994-5813 |
| 12月20日(日) | 陽だまりの丘クリニック | 脳、内、整、皮、泌、リハ | 東狭山ヶ丘1-39-5 | 2935-7335 |
| | 東所沢整形外科 | 整、形、皮、アレ、リウ、内 | 東所沢1-18-5 | 2951-5201 |
| | ひろせクリニック | 内、アレ、リウ、小、消、循 | 緑町2-14-7 | 2920-2111 |
| 12月23日(祝) | 吉岡クリニック | 内、循、消、呼、皮、アレ | 花園2-2351-18 | 2942-3116 |
| | 矢島整形外科 | 整、理 | くすのき台1-12-10 | 2995-3863 |
| | やまもとキッズクリニック | 小 | 三ヶ島4-2286-11 | 2938-7787 |
| 12月27日(日) | 堀江医院* | 内、胃、外、皮、肛 | 小手指町3-11-1 | 2949-8811 |
| | 東所沢眼科クリニック | 眼 | 東所沢1-3-7 | 2944-8380 |
| | 所沢腎クリニック | 内、泌 | 下安松1564-1 | 2945-6600 |
| 12月29日(火) | 黒須医院 | 内 | 宮本町1-2-4 | 2922-2069 |
| | 矢倉内科クリニック | 内、循内、消内、糖内 | 下安松50-43 | 2945-5656 |
| | 松が丘クリニック | 内、消内、外、乳外、小、皮 | 松が丘1-52-19 | 2928-5666 |
| 12月30日(水) | やまさき内科クリニック | 内、循内、呼内、アレ、糖内、リハ | 小手指町1-11-4 アネックスビル3階 | 2929-8866 |
| | 吉村内科医院 | 内、呼内、アレ | 緑町4-33-6 | 2922-2298 |
| | 横山医院 | 胃、外、整、肛、理 | 東所沢和田3-4-24 | 2944-9360 |
| 12月31日(木) | 米島医院 | 内、小 | 山口1181-6 | 2922-3675 |
| | 所沢明生病院 | 外、循、脳外、内 | 山口5095 | 2928-9110 |
| | マツバクリニック | 内、外、リハ | 松葉町8-7 | 2995-5131 |
| 1月1日(祝) | 原眼科医院 | 眼 | 緑町4-6-3 | 2939-8321 |
| | 瀬戸病院 | 内、小、産、婦 | 金山町8-6 | 2922-0221 |
| | 所沢中央病院 | 内 | 北秋津753-2 | 2994-1265 |
| 1月2日(土) | 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 |
| | 愛クリニック | 内、小、外、小外 | 中新井620-1 | 2937-3630 |
| 1月3日(日) | 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 |
| 山口医院 | 内、外、小 | 花園2-2344-26 | 2943-3273 | |

*堀江医院は改装中により、レントゲン撮影はできません。

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棟) | × | × | × |
| 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 | 12月6日(日)・13日(日)・20日(日)・23日(祝)・27日(日)・30日(水)・31日(木)、1月1日(祝)・2日(土)・3日(日) | | | | | | | | |

※12月29日(火)・30日(水)・31日(木)の受付時間は午後6時から8時45分です。31日(木)の深夜帯急患診療は休診です。

◎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：12月6日(日)・13日(日)・20日(日)・23日(祝)・27日(日)・30日(水)・31日(木)、1月2日(土)・3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。



こんにちは保健師です 145

いきいき健康づくり

インフルエンザ・ノロウイルスの予防ポイント

～元気に冬を過ごすための予防ポイントをおさらい！～

気温が低く空気が乾燥してウイルスが活発になる冬。元気に冬を過ごすため、インフルエンザとノロウイルスに感染しない予防ポイントをおさらいしましょう！



◆38度以上の熱と全身症状が襲うインフルエンザ

インフルエンザの感染力は非常に強く、日本では毎年約1千万人、約10人に1人が感染しています。感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを鼻や口から吸いこんだり、ドアノブなどウイルスが付着したものを触れた手で鼻や口の粘膜に触れたりすることで感染します。



▶予防ポイント

- ①外出後の手洗い→アルコール消毒も効果的
- ②早めの予防接種→感染しても重症化を防ぎます
- ③免疫力を高める→バランスのとれた食事と十分な睡眠・休息

◆嘔吐、腹痛、下痢が襲うノロウイルス

日本の年間の食中毒患者数の約半分はノロウイルスが原因で、そのうち約7割は11月～2月に発生しています。ノロウイルスは感染力が非常に強く、加熱調理が不十分でノロウイルスが残っている料理を食べたり、感染者の吐物に触れたりした場合に感染します。健康な方は重症化せず軽症で回復しますが、乳幼児や高齢者などの免疫力が弱い方は特に注意が必要です。ノロウイルスはワクチンがなく対処法が限られるため、予防を徹底しましょう！



▶予防ポイント

- ①加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱
- ②調理台や調理器具は使用後に洗浄・消毒を行う。包丁、まな板、ふきん、食器などは85℃以上の熱湯で1分以上加熱。または塩素系消毒液に浸すのも可
- ③こまめな手洗い・うがい！インフルエンザと同じですね

⚠️ 感染者の便や吐物処理するときのポイント！

- 1 床などに飛び散った吐物などを処理するときは、使い捨てのマスクや手袋を着用
- 2 ウイルスが飛び散らないようペーパータオルなどで静かに拭き取る
- 3 塩素系消毒液(家庭用漂白剤なら200倍程度に希釈)で拭き、その後、水拭き
- 4 使用したマスク・手袋・ペーパータオルなどはビニール袋に密閉して廃棄
- 5 空気感染することがあるので十分に換気
- 6 処理をした後は手洗い・うがいを念入りに！

問保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

| 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 |



広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶今年もあと1カ月。まもなく発表される、一年の世相を漢字一字で表す「今年の漢字」。昨年は「税」でしたが、今年は何でしょう？皆さんの今年は「どんな字」になりますか。そして新たな年を「どんな字」にしたいですか。新年への準備、怠りなく。(🎯)

▶NHK連続テレビ小説「あさが来た」の原案者・古川智映子さんの人権啓発講演会が行われました。「あさが来た」人気も相まって会場は超満員！古川さんの温かい人柄が感じられる講演会でした。1月号では古川さんのサイン本を3人にプレゼント！ご期待ください！(🌸)

年末は犯罪が増加傾向！夜の一人歩きや空き巣などに注意し、良い年を迎えましょう 所沢警察署 ☎2996-0110