

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
 ■都合により診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	診療機関名	診療科目	所在地	電話番号
7月6日(日)	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
	細川耳鼻咽喉科医院	耳・皮	緑町2-22-8	2939-4005
7月13日(日)	はちす診療所	小・内・アレ	くすのき台3-18-2・マルナカビル番館2F	2993-0338
	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
7月20日(日)	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳・気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	四万村医院	外・整・胃	中新井4-28-1	2942-7001
7月27日(日)	島内科医院	内・胃	北中3-60-9	2926-0080
	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
7月21日(祝)	所沢石川クリニック	内・泌	日吉町9-22いせきビル4F	2925-7355
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
7月27日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	小手指皮膚科	皮	上新井869-3	2928-6200
8月3日(日)	北所沢病院	内・皮・リハ	下富1270-9	2943-3611
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井110-2	2925-9955
8月3日(日)	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

★休日・夜間診療

事業名	日 時 等
休日緊急歯科診療	▶とき：7月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、8月3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：7月6日(日)、13日(日)、20日(日)、27日(日)、8月3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

56

お酒の飲み方・楽しみ方 ～働きぶりの健康シリーズ②

お酒にはリラックス効果があり、明日への活力にもなる嗜好品として多くの人に飲まれています。また、日本の文化の中でお酒は昔から欠かせないものとされてきました。でも、度を越した多量飲酒は、胃や肝臓の病気をはじめ、肥満、糖尿病、心臓病といった生活習慣病などの原因にもなりかねません。今回は、そんなお酒と上手に付き合い、楽しむためのポイントをお伝えします。

◆アルコールの「適量」って、どのくらい?

「百薬の長」ともいわれるお酒は適量を守ればメタボリックシンドロームの予防にもつながります。健康づくりの観点からの適量は、純アルコール量にして1日20gといわれています(下表参照)。この適量を覚えておきましょう。

《純アルコール20gの目安量とエネルギー》

	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
目安量	中ビン1本(500ml)	1合(180ml)	グラス2杯(200ml)	半合(90ml)	ダブル1杯(60ml)
度数	5%	15%	12%	25%	43%
エネルギー量	200kcal	193kcal	146kcal	131kcal	142kcal

◆なぜ休肝日が必要なのでしょう

アルコールのほとんどは肝臓で分解され、このアルコール処理能力には個人差があります。また、分解できる量は少なく、時間がかかります(アルコール20gで3～4時間)。肝臓はアルコールを分解しているだけではないので、飲酒を毎日続けると休む暇もありません。週に2日はお酒を飲まないで肝臓を休ませる日＝休肝日を設けましょう。肝臓は多少のダメージがあっても「もうだめだ!」というサインをなかなか出さない「沈黙の臓器」といわれています。飲みすぎた次の日は、アルコールはもちろん、脂肪の多い食品を避け、野菜の煮物や魚、豆腐などの肝臓に優しい食事にしましょう。

◆つまみの選び方

肝臓に負担をかける脂肪の多い食品は控えて、豆腐、魚、卵などの良質なたんぱく質、緑黄色野菜(にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)、海藻、きのこ、根菜(大根・ごぼうなど)などを選びましょう。これらには、肝臓の働きを助ける栄養素やアルコール分解に必要な栄養素が含まれています。



また、「お酒を飲むからご飯はいらない……」という人はいませんか?アルコールはご飯の代わりにはなりません。上の表のエネルギー量をみると、平均して軽くご飯1杯分のエネルギーと同じになりますが、アルコールとご飯ではエネルギーの働き方が大きく異なります。また、アルコールを分解する際に糖質が使われるので、穀類(ご飯)は、少量でも食べるようにしましょう。

お酒は、適量を自分のペースでゆっくり、楽しく、食べながら飲みましょう。また、年に1回は健康診断を受けましょう。

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 水上シリーズ①

【申し込み・予約】水上温泉旅館協同組合 ☎0278-72-2611

昔から名湯として知られる水上温泉郷は、温泉だけでなく雄大な谷川岳や中心を流れる利根川、表情豊かな数々の渓谷と湖、牧場など魅力溢れる土地です。また、与謝野晶子や太宰治をはじめ、多くの詩人や作家が足しげく訪れた地でもあり、彼らの足跡がいたる所で歌碑として残されています。

現在では、ラフティングやカヌーなどの自然と一体となれるアウトドアスポーツが人気を呼び、水上の魅力を増やしています。これに加えてユニークな博物館や資料館、郷土館、体験学習施設が豊富です。

水上の大自然が織り成す、素晴らしい景観を楽しんでください。



7月&8月のおすすめ

- ①谷川岳ロープウェイ 大人：2,000円(往復)⇒**1,800円**
谷川岳土谷口から天神平までロープウェイで約10分、美しい展望とスリルに満ちた空中散歩が楽しめます。
- ②尾瀬ライナー 大人：5,000円(平日)⇒**4,800円**
初夏から紅葉の秋まで美しい景観を見せてくれる尾瀬へ、日帰り専用の往復バス「尾瀬ライナー」が水上から約90分で皆様を運びます。
- ③アウトドアスポーツ(ラフティング・カヌー・パラグライダーなど)
ラフティング半日コース：5,000～8,000円⇒**10%引き**
大型のゴム製ボートで利根川の急流を下るラフティング、奥利根湖・奈良俣湖のカヌー、水上高原からのパラグライダー、どれも初心者を楽しめる体験コースがあります。

【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、年度内何度でも使用できます。

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