

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
10月3日(日)	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1	2993-1015
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳・気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111
10月10日(日)	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	平岡眼科医院	眼	東町11-1-207	2922-1126
10月11日(祝)	徳島内科クリニック	内・呼・消・循・アレ・小・皮	久米1569-1	2929-6366
	宮本町内科クリニック	内・循・消・アレ	宮本町2-26-16	2903-1088
10月17日(日)	東所沢整形外科	整・形・皮・アレ・リウ	東所沢1-18-5	2951-5201
	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11 エイトビル1F	2992-3200
10月24日(日)	マツバクリニック	内・外・リハ	松葉町8-7	2995-5131
	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2F	2928-6265
	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
10月31日(日)	木澤クリニック	内・循・小・アレ・婦	松葉町24-3	2991-6767
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
11月3日(祝)	むさしクリニック 泌尿器科内科	泌・内	北秋津855-1	2998-1850
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
11月7日(日)	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
	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
11月11日(祝)	西部クリニック	消・内・整・皮	星の宮1-1-10	2926-5851
	しんどこ耳鼻咽喉科医院	耳・気管	松葉町24-9 拓殖ビル2F	2927-5770
11月17日(日)	岩下悦郎消化器内科クリニック	内・消・胃・小	北有楽町24-10	2928-3636
	まつおか内科クリニック	内・呼・アレ・皮	下安松1034-1	2945-7911
	東所沢眼科クリニック	眼	東所沢1-4-1 ヤマザキビル2F	2944-8380
11月24日(日)	梨子田内科クリニック	内・小・皮	弥生町2871-36	2996-3181

小児急患診療

市民医療センター
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	日 時 等
日曜日・休日急患診療	▶とき：10月3日(日)、10日(日)、11日(祝)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、11月3日(祝)、7日(日) ▶受付時間：午前10:00～11:30、午後2:00～4:30
夜間急患診療	▶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
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00まで

◎小児急患診療は、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次診療（初期診療）を実施しているため、緊急の場合のみご利用ください。また、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

歯科診療所おおぞら
(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：10月3日(日)、10日(日)、11日(祝)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、11月3日(祝)、7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。

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、☎048-833-7911
相談時間 月～土曜日…午後7:00～11:00
日曜日、祝休日…午前9:00～午後11:00

市消防本部休日夜間病院案内

☎2922-9292 (24時間)

埼玉県救急医療情報案内

☎048-824-4199 (24時間)



いきいき

こんにちは保健師です 83

健康づくり

●だ液のパワー

爽やかな秋がやってきました。秋の味覚を美味しく味わうことができるのは健康な歯があるからです。食べ物や水分を身体にとりこむのに大切な器官が口です。その口の中にはだ液がいつも出ています。1日にどれくらいのだ液が出ているかご存知ですか？私たちの口の中では、1日に約1～1.5リットルものだ液が出ています。今回は、だ液のパワーについてお伝えします。



Q1：だ液の働きにはどんなものがありますか？

- A1：だ液は、歯や歯肉、からだの健康や機能に深くかかわりを持ち、次のようなさまざまな働きをしています。
- ①ご飯やパンなどのでんぷん質を吸収しやすい形に分解します。
 - ②咀嚼や飲み込みの補助作用をします。
 - ③口の中を湿らせ、発音など口の中の動きをスムーズにします。
 - ④食べ物を溶かし、舌で味を感じることができるようになります。
 - ⑤食べ物のカスや細菌を洗い流します。
 - ⑥抗菌作用を持つ物質が含まれ病原微生物に抵抗します。
 - ⑦口の中の環境を一定に保つ働き（緩衝作用）をします。
 - ⑧歯の成分であるカルシウムなどのミネラル分が含まれ、歯の表面を常に修復（再石灰化）します。

Q2：よく噛むとむし歯予防になるの？

- A2：よく噛むことによって口の中にはだ液がたくさん出ます。だ液には口の中の食べ物のカスや細菌を洗い流す働きがあり、むし歯の予防につながります。通常、口の中は中性を保っていますが、歯が溶けだすときは酸性の環境です。歯は酸に弱く、むし歯菌が作る酸、酸性の飲食物などにより溶けだします。酸性に傾いた環境を中和させる働きのことを緩衝作用といい、この働きをする成分がだ液には含まれています。これが酸を中和し口の中の環境を一定に保ち歯が溶けるのを防いでいます。また、歯が溶ける現象を脱灰（だつがい）といい、そのまま溶け続けるとむし歯が進行しますが、だ液には歯の成分であるカルシウムなどのミネラル分も含まれ、常に歯の表面を修復しています。これを再石灰化といい、歯の表面を再生し、むし歯になるのを防いでいます。



Q3：最近、口の中が乾きやすく粘つくのですが？

- A3：だ液が何らかの原因によって出づらくなっているドライマウスと思われます。口の中が粘つく、食べ物が飲み込みにくい、口臭などが初期の症状で、重症になると舌の痛み、食事がしづらい、発音しづらい、むし歯や歯周病が悪化するなどの原因になります。ドライマウスの原因は加齢によるものがありますが、その他に、ストレス、糖尿病や腎臓の疾患、シェーグレン症候群、薬の副作用などがあります。また口呼吸や喫煙によっても唾液は出づらくなります。症状を改善するためには、口の中を清潔にし、食事のときはよくかんで食べることでだ液の分泌を促しましょう。喫煙、ストレスなどのだ液の分泌を悪くする生活習慣の改善も必要です。

気になる方は歯科医師に相談してみるとよいでしょう。

お伝えしたとおり、だ液には、さまざまな働きがあります。よく噛んで食べると、だ液がよく出てそのすばらしいパワーを引き出すことができます。

噛みごたえのある物をゆっくりよく噛んで食べる、夜長の秋、そんなゆとりを持った生活をしてみましょう。



(協力 所沢市歯科医師会)

保健センターでは、歯科健康教室や歯に関する健康相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問い合わせ 保健センター ☎2991-1811 ☎2995-1178

編集後記

20余年ぶりに舞い戻った広報課。当時は原稿用紙に赤ペンで校正を入れたものだけ。ところが今じゃパソコンが苦も無く修正してくれるそう。そんなことを周りに悟られずに過ごす管理の日々。今年の夏が異常に暑かったのは、どうも気候のせいばかりじゃなさそうだなあ。(汗)



こんな電話に注意！

「携帯電話の番号が変わったよ」は、振り込め詐欺です。

所沢警察署

☎2996-0110