

## 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
8月1日(日)	吉岡クリニック	内・循・消・呼・皮・アレ・心内・精・神内	花園2-2351-18	2942-3116
	すえのぶ皮膚科・形成外科	皮・形	日吉町11-17 第一西村ビル2F	2922-3724
	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
8月8日(日)	柳内医院	内・小・理・放・胃・循・呼	元町21-7	2922-2005
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	所沢武蔵野クリニック	精神・心内	松葉町16-13 祥鈴ビル5F	2994-5813
8月15日(日)	堀江医院	内・胃・外・皮・肛	小手指町3-11-16	2949-8811
	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	うえむらクリニック	内・小・リハ・皮	御幸町5-15	2923-2921
8月22日(日)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
8月29日(日)	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11 ウチヤマビル3F	2945-5255
	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
9月5日(日)	佐々木記念病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
	所沢整形外科	整・リハ	宮本町1-15-6	2925-5321
	所沢メディカルクリニック	内・循・小	中富南2-21-7	2943-1581

## 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：8月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、9月5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

歯科診療所あおぞら  
(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：8月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、9月5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、☎048-833-7922  
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 81

## 健康づくり

### ●笑いの健康効果

最近、笑顔のある生活をしていますか。忙しい毎日を振り返ると「そういえば大声で笑っていない」「笑顔になることが少ないかな」などの生活に気づく人もいるかもしれません。



「笑う門には福来たる」「笑いは百薬の長」などと言われるように、昔から「笑い」には、生活を豊かにしたり健康効果が得られたり、とても良い効用があるとされてきました。

「笑い」の研究が進み、「笑い」が健康に良い効果があることが解明されてきています。今回はその内容をご紹介します。

#### 【笑いの健康効果】

●NK（ナチュラルキラー）細胞が活性化され、細菌・ウイルス・がん細胞を排除します。

NK細胞が活発になると、免疫力が高まり、毎日のように発生しているがん細胞を撃退する効果があるとされています。

●人間関係の潤滑油として働きます。

笑うことにより、神経伝達物質が分泌され、気持ちが明るく元気になる効果が期待できます。また、いつも「楽しい」と考えることで、脳に楽しい情報を伝える回路が確立し、少しのことでも楽しいと感じるようになるとされています。

●自律神経である交感神経（緊張）と副交感神経（リラックス）のバランスが整います。

ストレスが解消され生活習慣病（高血圧や糖尿病など）の予防につながります。

●血行が良くなります。

脳の血流量も増え、脳の病気の予防や脳の活性化（認知症予防）にも効果があるとされています。

●腹式呼吸が促進されます。

笑うと腹筋の運動量が多くなり、血行や消化がよくなり、便秘の解消にもつながります。お腹がよじれるような大笑いは、いろいろな筋肉も使うので運動したような効果も期待できます。

●アルファ波（リラックス状態の脳波）が多く出現します。

集中力アップや脳内ホルモンが分泌されることにより痛みを和らげる効果も期待できます。

#### 【笑いの練習】

心から楽しく笑うことが最も効果的ですが、「愛想笑い」や「つくり笑い」でも期待できる効果はあるそうです。笑顔でいるだけでNK細胞が活性化されるとされています。



普段、笑うことが少ないと、いざ笑いたくてもうまく笑えないこともあります。顔の筋肉をほぐすことで笑いやすくなります。

口を大きく動かし「あーいーうーえーおー」と、顔全体の筋肉をほぐします。「あ」はびっくり顔、「い」はニッコリ顔、「う」はタコのまね、「え」は舌を出してアッカンベー、「お」は感動したときの顔など、自分でテーマを決めて動かすのも楽しいものです。また、鏡の前でにっこり笑顔の練習をするのも良いですね。

朝出かける前、洗顔や歯みがきの前後、入浴時など、できる時に毎日の日課にしてみるのはいかがでしょうか。

「笑い」や「笑顔」は、お金もかからず、即効性があり、副作用がない、いわば健康づくりにおける「特効薬」や「予防薬」として効果が期待できます。

「笑い」が健康づくりや治療につながることに着目している医療現場の話も良く聞かれます。

健康づくりのひとつとして、日々の生活の中で「笑い」を意識してみてもはいかがでしょうか。

保健センターは健康に関する相談窓口になっています。

心や体の健康に関して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

子どもが柔道を習っています。夏の道場は、蒸し風呂のような暑さ。こまめな水分補給は欠かせません。所沢市では、昨年の7月から9月までの3か月間に20の方が、熱中症で病院に搬送されたそうです。これから夏本番、皆さんもご注意ください。(☂)



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