

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。
<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>

診療日	医療機関名	診療科目	所在地	電話番号
2月5日(日)	おくもとクリニック	内・小・呼・消・リハ	西所沢1-23-3	2903-8320
	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670
	所沢秋津診療所	内・麻	上安松1-8	2945-8899
2月11日(祝)	みずの内科クリニック	内・消	中新井4-27-4	2942-4100
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
2月12日(日)	彩のクリニック	内・呼・胃・循・小・神内・外・整・理・放	小手指町4-1-1	2949-1118
	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
	瀬戸病院附属西所沢クリニック	内・産・婦	西所沢1-12-3	2924-3332
2月19日(日)	赤坂整形外科	整・リハ・外・内	けやき台2-29-24	2928-7450
	所沢明生病院	内・外・呼・整・消・眼	山口5095	2928-9110
	原眼科医院	眼	緑町4-6-3	2939-8321
2月26日(日)	むさしクリニック泌尿器科内科	泌・内	北秋津855-1	2998-1850
	福元内科クリニック	内・消	南住吉21-16	2920-1155
	スマイル皮膚科	皮・形	西所沢1-12-3 さいとうビル4F	2939-1213
3月4日(日)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800
	小手指皮膚科	皮	上新井3-55-8	2928-6200
	くにとみ内科外科クリニック	内・外	久米532-8	2993-9213

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：2月5日(日)・11日(祝)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・3月4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、年末年始…午後6:00～8:45
深夜帯急患診療	▶実施日：毎週月・火・水・金・土曜日 ▶受付時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7:00

◎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救急（初期救急）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。なお、都合により休診する場合があります。

◎小児急患診療の実施予定等は、メールマガジン『ところざわほっとメール』にご登録いただくと、携帯電話やパソコンへのメール配信でお知らせします。登録方法は、市☒（「メールマガジン」をクリック）をご覧ください。

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：2月5日(日)・11日(祝)・12日(日)・19日(日)・26日(日)・3月4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、年末年始…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(歯科・精神科を除く)

☎048-824-4199 (24時間)



こんにちは保健師です 99

いきいき健康づくり

●花粉症～早めの対処で乗り切ろう！～

鼻がムズムズ、目がショボショボ…、そんな花粉症の季節がそろそろやってきます。花粉症とは、花粉に対して人間の体が起こすアレルギー反応のことをいいます。花粉に対する抗体が、体の内に一定量蓄積されると発症します。

◆花粉症のしくみ

花粉が鼻や目の粘膜に入る
↓
体が花粉を異物とみなす
↓
花粉を体外へ排出しようとする

症状がでる

・くしゃみや鼻水、鼻づまり

・目のかゆみ

・のどの痛みやかゆみ

・皮膚のかゆみ

・消化不良や食欲不振

・二次的な症状として、イライラや頭痛、不眠、だるさなど

◆花粉症の原因は？

花粉症の原因となる花粉の種類は多く、日本では50種類以上が報告されています。関東地方では、2～4月はスギ花粉、4～5月はヒノキ花粉、6～8月はカモガヤなどのイネ科の花粉、8～10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が飛んでいます。

また、花粉症の約7割はスギ花粉が原因といわれています。これは日本にスギの木が多く、戦後に植えられたスギの木が大量に成長したことに伴い、多くの花粉が飛んでいるためといわれています。

他にも、大気汚染、食生活の欧米化、ストレスや喫煙なども花粉症が増加している原因といわれています。

◆セルフケアと医療の2本立てで防ぐ！

花粉症を防ぐために一番大切なことは、とにかく花粉に接しないことです。また、かぜをひかないなど体調を整えることも重要です。

【セルフケア・日常生活のポイント】

- ①外出時は帽子やサングラス・コートを着用しましょう
- ②こまめにうがいや洗顔をし、鼻をかみましょう
- ③こまめに拭き掃除をしましょう
- ④睡眠をよくとり、生活習慣を保ちましょう
- ⑤お酒やたばこは控えましょう
- ⑥花粉情報をチェックしましょう

【医療のポイント】

- ①花粉症であるか、まずは検査をしましょう
 - ②鼻が主症状なら耳鼻科、眼が主症状なら眼科を受診しましょう
 - ③受診時は一番改善してほしいことを伝えましょう
 - ④薬は飲み忘れがないよう、しっかりと服用しましょう
- 花粉が飛散する時期の2週間ほど前から治療を始めると効果的といわれています。事前に対処しておくこと、花粉症の症状があっても軽減されることが期待できます。

◆こんな日は要注意です！

- ▶晴天で風が強い日
 - ▶気温が高い日
 - ▶雨の日の翌日で晴天の日
- 1日のうちでは、特に正午から午後3時は要注意です。外出の際は花粉に接しないよう、対策を心がけましょう。

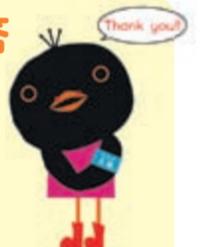
問い合わせ 保健センター☎2991-1811 ☒2995-1178

編集後記

▶表紙と特集の取材で出会った、目を輝かせてスポーツを楽しむ子どもたちや、はつらつとした人生の先輩たちに刺激を受け、私の体もうずうずしてきました。さて、仕事は早めに切り上げて、これからダンスのレッスンに行ってきます♪

お正月お楽しみクイズの回答

1月号のお正月お楽しみクイズの答えは「さやまちゃ」でした。正解者の中から厳正な抽選のうえ、50人の方に記念品をお送りしました。なお、当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきました。たくさんのご応募ありがとうございました。



親や祖父母とこまめに連絡をとり、「家族の絆」で振り込め詐欺被害を防止！
所沢警察署 ☎2996-0110