

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
12月4日(日)	うえむらクリニック 矢部クリニック 小手指医院	内・小・リハ・皮 眼 外・内・整・リハ	御幸町5-15 小手指町1-29-17 北野新町1-9-7	2923-2921 2924-8486 2949-3118
12月11日(日)	堀江医院 高橋眼科医院 村田医院	内・胃・外・皮・肛 眼 内・小	小手指町3-11-16 西所沢1-19-16 上安松538-7	2949-8811 2922-5776 2997-5051
12月18日(日)	よしかわクリニック 雨宮医院 くさかり小児科	耳鼻咽喉・内・整 耳鼻咽喉 小	若狭3-2570-2 上新井3-55-8 東所沢1-3-13 東所沢セントラルハイイツF	2938-1122 2925-5370 2945-0205
12月23日(祝)	柳内医院 新井耳鼻咽喉科医院 所沢石川クリニック	内・小・理・放・胃・循・呼 耳鼻咽喉・気管・食道 内・泌	元町21-7 西所沢1-6-5 日吉町9-22 いせきビル4F	2922-2005 2922-2440 2925-7355
12月25日(日)	横田医院 所沢肛門病院 所沢腎クリニック	外・内 肛 内・泌	山口1395 小手指町1-3-3 下安松1564-1	2928-7117 2926-7521 2945-6600
12月29日(木)	中山内科医院 はらこどもクリニック 関根内科クリニック	内・呼・循・放 小 内・循	東狭山ヶ丘3-713-36 小手指町2-1379 御幸町6-6	2926-8332 2926-4333 2926-0636
12月30日(金)	新所沢清和病院 所沢眼科クリニック はらだクリニック 所沢武蔵野クリニック	内 眼 内・小・呼・消・胃・循・放 精神・心内	神米金141-3 日吉町9-3 東所沢3-9-13 松葉町16-13 祥鈴ビル5F	2943-1101 2924-1953 2945-8769 2994-5813
12月31日(土)	並木病院 ひかり耳鼻咽喉科クリニック みち眼科クリニック 星の宮クリニック	内 耳・気管 眼 内・小・胃・循	東狭山ヶ丘5-2753 三ヶ島3-1442-16 宮本町1-15-6 愛善会ビル2F 星の宮1-3-29	2928-1000 2948-7518 2929-5670 2921-3877
1月1日(祝)	圏央所沢病院 松田母子クリニック 所沢中央病院 東所沢病院	内・脳外 産・婦・小 内 内・神内	東狭山ヶ丘4-2692-1 本郷1080-5 北秋津753-2 城435-1	2920-0500 2968-6800 2994-1265 2944-2390
1月2日(休)	島内科医院 すえのぶ皮膚科・形成外科 やすまつ佐藤眼科医院 くわのみ本郷クリニック	内・胃 皮・形 眼 内・小・整	北中3-60-9 日吉町11-17 第一西村ビル2F 下安松603-8 本郷268-1	2926-0080 2922-3724 2968-6111 2946-8890
1月3日(火)	石塚クリニック 猪俣眼科医院 所沢メディカルクリニック	内・胃・外・理 眼 内・循・小	上新井1-4-4 小手指町3-31-13 中富南2-21-7	2925-9955 2948-7671 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：12月4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・31日(土)・1月1日(祝)・2日(休)・3日(火) ▶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もお知らせします。登録方法は、市庁(「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：12月4日(日)・11日(日)・18日(日)・23日(祝)・25日(日)・30日(金)・31日(土)・1月2日(休)・3日(火) ▶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。



こんにちは保健師です 98

いきいき健康づくり

●こころの健康づくり ～ストレスとの上手な付き合い方を考えてみませんか～

◆ストレスは必要。でも、たまりすぎはトラブルに？

適度なストレスは、それをバネにして能力を発揮することや、人生を豊かにすることに役立ちます。しかし、ある日突然、こころや体に変調をきたすことがあります。

大切なことは、ストレスを見逃さず早めに気づき、それを受け止めて対処していくことです。

市庁(「こころの体温計」で検索)では、パソコンや携帯電話を利用して、自分のこころのストレス状況を知ることができる「こころの体温計」というストレスチェックを行っていますので、ぜひご活用ください。

「こころの体温計」とは

13の質問に答えると「水槽を泳ぐ金魚」の様子が表示されます。「水槽を泳ぐ金魚」の様子は、こころのストレス状況や落ち込み度によって変化します。

ストレスが低い場合



ストレスが高い場合



「こころの体温計」

<https://fishbowlindex.jp/tokorozawa/demo/index.pl>

所沢市携帯サイト「こころの体温計」▶



◆今日からできる こころの健康づくり

人によって、ストレスの感じ方は異なります。そのため、自分に合ったストレスの対処方法を見つけることが大切です。

●実践！ストレス対処法 コツは『気分転換』

- 質の良い睡眠
疲労回復の効果や、免疫力を高める効果があります。
- 運動・栄養バランスのとれた生活
体の健康だけでなく、こころの健康にも大きく影響します。
- 休息
安心してくつろげる時間と場所が大切です。
- 会話
声を出すことで、自然と腹式呼吸になります。
- 笑う
こころの緊張をほぐし、免疫機能も向上します。
- その他
入浴、旅行、熱中できる趣味なども効果があります。

◆疲れたところに気づいたら

現代は「ストレス社会」と言われています。こころの病気は誰でもかかる可能性のある病気です。心療内科や精神科、専門家の力を借りるなど、自分ひとりで悩まないで、まずは相談をしましょう。なお、保健センターでは、随時こころの健康に関するご相談をお受けしています。いつでも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

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)

編集後記

▶子どもとお餅つきに参加しました。だれがお餅をつくかで杵の取り合いになるほどの大盛況。丹精込めて育てたもち米は、お餅になってあつという間に子どもたちのお腹の中へ。自分でついたお餅の味は格別だったようです。切り餅しか食べたことがなかった子どもたち。これも身近な食育かな。(☂)



警察・銀行から電話で「カード・通帳を預かります」は、詐欺です。ご注意ください！

所沢警察署

☎2996-0110