

## 休日急患当番医

当番時間：午前9時～午後5時  
電話相談は受け付けません。

- 救急患者に限ります。 ●往診は原則としてしません。
- 医療機関が変更になる場合があります。詳細は、所沢市医師会ホームページ (<http://www.tokorozawa.saitama.med.or.jp/>) 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
11月1日(日)	所沢第一病院	内、整	下安松1559-1	2944-5800
	新所沢公園前クリニック	皮、形	緑町3-14-3	2928-5881
	わかさクリニック	内、整、皮、リハ、麻、外、胃、肛	若狭4-2468-31	2949-2426
11月3日(祝)	新所沢ひろ内科	内、循内	松葉町24-3	2991-6767
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	はちす診療所	小、内、アレ	くすのき台3-18-2マルナカビル巻番館2階	2993-0338
11月8日(日)	新所沢清和病院	内	神米金141-3	2943-1101
	東町眼科	眼	東町12-12田中ビル1階	2926-7135
	所沢中央病院	内、整	北秋津753-2	2994-1265
11月15日(日)	みずの内科クリニック	内、消	中新井4-27-4	2942-4100
	高橋耳鼻咽喉科医院	耳	緑町3-29-15	2939-9108
	うえむらクリニック	内、小、リハ、皮	御幸町5-15	2923-2921
11月22日(日)	豊川医院	内、消、循、リウ、リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	前田クリニック	産、婦	緑町3-14-5	2920-4920
	三浦クリニック	循、内	三ヶ島3-1394-4	2938-2887
11月23日(祝)	かえで内科医院	内	緑町4-47-20	2939-3555
	新井耳鼻咽喉科医院	耳鼻咽喉、気管、食道	西所沢1-6-5	2922-2440
	梨子田内科クリニック	内、小、皮	弥生町2871-36	2996-3181
11月29日(日)	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
	おおた皮膚科	皮	東所沢1-3-11ウチヤマビル3階	2945-5255
	鈴木内科医院	内	小手指町1-42-17	2922-6160
12月6日(日)	くわのみ本郷クリニック	内	本郷268-1	2946-8890
	赤坂整形外科	整外、リハ、外、内	けやき台2-29-24	2928-7450
	むさしクリニック泌尿器科内科	泌、内	北秋津855-1	2998-1850

## 小児科日曜日・祝休日診療

医療機関名	所在地	電話番号	日曜日		祝休日	
			午前	午後	午前	午後
おくもとクリニック	西所沢1-23-3	2903-8320	○	×	×	×
かわかつクリニック	小手指台23-1マミー マート所沢山口店2階	2920-2200	○ (第2棟)	×	×	×
彩のクリニック	小手指町4-1-1	2949-1118	×	×	○	×
愛クリニック	中新井620-1	2937-3630	○	×	×	×

◎診療時間はお問い合わせください。なお、休診する場合があります。

## 小児急患診療

市民医療センター  
上安松1224-1 ☎2992-1151

事業名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝休日	
夜間急患診療	午後7時30分～10時15分	○	○	○	○	○	-	-	-	
	午後6時～8時45分	-	-	-	-	-	○	○	○	
深夜帯急患診療	夜間急患診療終了後～翌日午前7時	×	○	○	×	○	○	○	※	
日曜日・休日急患診療	午前10時～11時30分 午後2時～4時30分	11月1日(日)・3日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)、12月6日(日)								

- ※11月23日(祝)の深夜帯急患診療は休診
- ◎内科的初期診療のみで、外科などの診療は実施していません。

## 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

診療日/受付時間：11月1日(日)・3日(祝)・8日(日)・15日(日)・22日(日)・23日(祝)・29日(日)、12月6日(日)/午前9時～11時30分

◎診療日は変更になる場合があります。

緊急時の電話相談	受付時間
埼玉県小児救急電話相談 #8000または☎048-833-7911	▶月～土曜日…午後7時～翌朝7時 ▶日曜日、祝休日、年末年始…午前7時～翌朝7時
埼玉県大人の救急電話相談 #7000または☎048-824-4199	午後6時30分～10時30分
埼玉県精神科救急情報センター ☎048-723-8699	▶月～金曜日…午後5時～翌朝8時30分 ▶土・日曜日、祝休日、年末年始…午前8時30分～翌朝8時30分

この広報の点字版、カセット版、デジ版をご希望の方は、広報課(☎2998-9024・☎2994-0706)にご連絡ください。



こんにちは保健師です 144

## いきいき健康づくり

### お酒と上手にお付き合い♪～適切な飲酒を学ぼう～

「お酒は飲みすぎると体に良くない」ということは、皆さんもご存じだと思います。しかし、お酒は人との付き合いが必要だったり、娯楽の一つだったり、生活から切り離すことが難しいものです。

お酒(アルコール)と上手に付き合う「適切な飲酒」を考えてみましょう。

#### ◆適切な飲酒ってどのくらい?

厚生労働省は、適切な飲酒量について以下の基準を設けています。

- ▶成人男性…純アルコール約20g程度
- ▶成人女性…純アルコール約10g程度
- ▶純アルコール量の計算方法



飲んだ量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8

#### ◆主な酒類の換算の目安(純アルコール約20g相当)

ビール(5度)	清酒(15度)	ウイスキー(43度)	焼酎(25度)	ワイン(15度)
中瓶1本 500ml	1合 180ml	ダブル 60ml	1/2合 90ml	180ml

#### ◆アルコールがもたらす“こわ～い”発症リスク

「今は問題ないから大丈夫」と思っている、実は体の中では少しずつ病気の発症リスクが上がっている可能性があります。

がん、高血圧、脳出血、脂質異常症などの飲酒に関連する病気の発症リスクは、1日に摂取する純アルコール量が高ければ高いほど上昇します。過度に飲まない＝適切な飲酒量を守ることの大切さが分かりますね。

#### ◆アルコール分解のメカニズム

アルコールの分解能力は1時間に約7gとゆっくり。ビール中瓶1本分のアルコールを分解するには約3時間必要です。

また、分解能力は性別、年齢などによる個人差があるので、自分の体と相談しながら飲酒量を考える必要があります。

#### ◆健康的なお酒の飲み方10カ条を守ろう

- ①談笑し 楽しく飲むのが基本です
- ②食べながら 適量範囲でゆっくりと
- ③強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④つくろうよ 週に二日は休肝日
- ⑤やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
- ⑦アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩肝臓など 定期検査を忘れずに



#### ◆百薬の長も、度を超せば逆効果

「酒は百薬の長」とは、適切な飲酒はどんな薬よりも効果があるとお酒を賛美したことわざです。重要なのは適量・適度、つまり自分の体に合った適切な飲酒です。今は問題がなくても、5年、10年経った後に蓄積されたダメージが健康を脅かすかも知れません。未来の自分のために、普段から適切な飲酒を心掛けましょう!



問保健センター健康づくり支援課

☎2991-1813 ☎2995-1178

#### 24時間対応の医療機関案内

埼玉西部消防局休日夜間病院案内 ☎04-2922-9292	埼玉県救急医療機関案内(歯科・精神科を除く) #7000または☎048-824-4199
----------------------------------	---



## 広報マスコット ひばりちゃんのさえずり

▶手話講習会に参加している。初心者から経験者までいるが、みんな共通しているのが「楽しみながら手話を学んでいる」こと!久しぶりの手話にドキドキ。表現方法や読み取っている内容が合っているかいないかはさておき、楽しんでコミュニケーションしたい♪(Y)

▶車いすテニスの田中さん取材した(8・9頁参照)。「普通」という言葉は、考えれば不思議であまいだ。一人一人、少しずつ感覚が異なるのに、言葉は1つ。他者を知り、関わって、自分の中の「普通」が変わったとき、意識や行動が変わるのだと思う(★)

還付金詐欺に注意! 払い過ぎた医療費や保険料などはATMでは戻りません! 所沢警察署 ☎2996-0110