

## 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4日(日)	有村医院内・小		榎町12-21	2922-2094
	所沢耳鼻咽喉科	耳鼻・咽喉	久米550-7	2995-5716
	米島医院内・小		山口1181-6	2922-3675
10月11日(日)	山川医院内・消・小・皮		小手指町1-11-6	2924-5252
	所沢眼科クリニック	眼	日吉町9-3	2924-1953
	所沢緑ヶ丘病院	内・循・呼・消・放・皮・リハ・リウ・心臓血管外・整	狭山ヶ丘1-3009	2948-8181
10月12日(祝)	所沢リハビリテーション病院	内・リハ	中富1016	2943-1771
	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
	狭山湖診療所	内・呼・アレ・小	上山口1502-10	2925-3777
10月18日(日)	豊原医院内・神内・呼・放		東所沢1-10-11	2944-6433
	高橋眼科医院	眼	西所沢1-19-16	2922-5776
	木下クリニック	麻・内・外・リハ	北秋津778-39	2993-0007
10月25日(日)	園田内科医院内・小		北秋津778-17	2992-8496
	所沢肛門病院	肛	小手指町1-3-3	2926-7521
	中山内科医院内・呼・循・放		東狭山ヶ丘3-713-36	2926-8332
11月1日(日)	所沢診療所	内	宮本町2-23-34	2924-0121
	端山胃腸科皮膚科	皮	緑町3-14-3	2928-5881
	所沢第一病院	内・外・整・皮・婦	下安松1559-1	2944-5800

## 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
日曜日急患診療	▶とき：10月4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、11月1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▶時間：小児夜間急患診療終了後～翌日午前7：30まで◎10月23日(金)は施設保守のため、翌日午前5：00までとなります。

◎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。なお、休診する場合があります。

## 休日緊急歯科診療

歯科診療所おぞら  
(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4日(日)、11日(日)、12日(祝)、18日(日)、25日(日)、11月1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時～11時  
日曜日、祝休日/午前9時～午後11時

### 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)



## 薬との上手なつきあい方

適度な運動、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけて、日ごろから自然治癒力を高めておくことが健康づくりの基本ですが、薬は自然治癒力を助けてくれる役割をするので、上手におつきあいしていきたいですね。今回は薬を正しく使用するためのポイントをお伝えします。

### ◆決められた量・時間を守りましょう

薬が、その効果を発揮するためには、血液中に適切な量（有効濃度）の成分が確保されることが必要です。これを薬の血中濃度といいます。血中濃度が高すぎると副作用が出やすくなり、低すぎると効果が現れません。このため、決められた量を守ることが大切です。



また、薬の血中濃度は時間の経過とともに低下します。有効濃度の範囲を下回らないうちに次の薬を飲むことで、有効濃度が保たれ、薬の効果が最も発揮されます。

薬の袋などに飲む時間が書かれていますが、正しく理解していますか？下表を参考に、飲む時間をきちんと守りましょう。

食前	食事をする30分から1時間前
食後	食後30分以内
食間	食事と食事の間で、前回の食事から2～3時間後 ◎食事の最中に飲むという意味ではありません。
就寝前	寝る30分から1時間前

### ◆水で飲みましょう

薬（特にカプセル）は水なしで飲むと、食道の壁にくっつくことがあります。そのまま溶け出すと、食道に炎症を起こす恐れがあります。薬を胃まできちんと送り込むためには、コップ1杯の水が必要だといわれています。

また、ジュースや牛乳といった、水以外の飲み物と一緒に飲むと、相互作用により、薬の働きが強くなったり、弱くなったりすることがあります。アルコールも同様です。医師・薬剤師の説明を受け、正しく服用しましょう。

ちなみに、薬を飲むときに錠剤はやや上向きで、カプセルはうつむき加減で飲むと飲みやすいようです。基本的に錠剤は、水に沈むものが多く、カプセルは水に浮くものが多いからです。薬を飲むのが苦手な人は、一度試してみてください。

### ◆薬は一生飲み続けられないといけないの？

血圧や高脂血症、血糖などの治療に用いられる薬は、「一度飲み始めると一生飲み続けられないといけないので、飲みたくない」という声をよく耳にします。生活習慣の改善で血圧や血糖の数値が正常値に戻る人もいますが、体質や遺伝等が原因で、それだけでは数値が下がりにくい場合もあります。薬を服用せずに、そのままの状態にいることは心臓病や脳血管疾患の原因となる動脈硬化の進行を放置することにもなりかねません。自己判断せずに、薬を減らしたり、止めたりしたいときには必ず医師に相談してください。

### ◆「かかりつけ薬局」をつくりましょう

年齢を重ねると、さまざまな病気の治療で複数の薬を併用することが多くなります。

一般的には「のみ合わせ」と呼ばれ、複数の薬を併用することにより相互作用が現れて、薬が効きすぎたり、逆に効果が弱められたりすることがあります。薬の相互作用を防ぐために、受診時には、服用中の薬を医師に必ず伝えるようにしましょう。



そのためにも、日ごろから「お薬手帳」に自分が服用中の薬について記入しておくことよいでしょう。また、あらかじめ「かかりつけ薬局」を決めておくと、複数の病院からの処方や診療科目の違う処方なども、薬剤師に相互作用などについて確認してもらうことができます。

問い合わせ 保健センター（☎2991-1811・FAX2995-1178）

### 編集後記

月や星を眺めるのによい季節になりました。月や星にはさまざまな呼び名や物語がたくさんありますが、ただ眺めているだけでもいいものです。今年の世界天文年。ガリレオが望遠鏡で宇宙を観察してから400年の節目の年です。秋の夜長、夜空を見上げてみませんか。（♡）

その電話の声、本物ですか？振り込め詐欺被害が増加中！ご注意ください。

所沢警察署