

## 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
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	皮膚科	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
11月3日(祝)	けやき台どんぐりクリニック	内・小・アレ・神	けやき台1-16-5	2923-8171
	ひかり耳鼻咽喉科クリニック	耳・気管	三ヶ島3-1442-16	2948-7518
	小手指医院	外・内・整・リハ	北野新町1-9-7	2949-3118
11月8日(日)	新所沢清和病院	内・循	神米金141-3	2943-1101
	雨宮医院	耳鼻咽喉	上新井3-55-8	2925-5370
	横田医院	外・内	山口1395	2928-7117
11月15日(日)	椿峰クリニック	内・小・皮	小手指南3-47-3	2949-7966
	賀古整形外科	整・外・リハ・形	北秋津124-1	2924-9771
	東所沢病院	内・神内	城435-1	2944-2390
11月22日(日)	額賀胃腸科内科クリニック	胃・循・内	久米2196-5	2925-1585
	矢部クリニック	眼	小手指町1-29-17	2924-8486
	山口医院	内・外・小	花園2-2344-26	2943-3273
11月23日(祝)	埼玉西協同病院	内・循・皮・眼・外	中富1865-1	2942-0323
	くさかり小児科	小	東所沢1-3-13東所沢セントラルハイイツF	2945-0205
	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
11月29日(日)	村田医院	内・小	上安松538-7	2997-5051
	猪俣眼科医院	眼	小手指町3-31-13	2948-7671
	圏央所沢病院	循・外・内・消・脳・整	東狭山ヶ丘4-2692-1	2920-0500
12月6日(日)	航空公園西口内科	内	喜多町4-8	2925-8000
	小手指皮膚科	皮膚科	上新井3-55-8	2928-6200
	吉川外科胃腸科医院	胃・外・整	泉町914-17	2923-5670

## 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：11月1日(日)、8日(日)、15日(日)、22日(日)、29日(日)、12月6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

◎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：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)▶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)



## 風邪・インフルエンザを予防しよう

寒くて乾燥した冬の気象条件はインフルエンザウイルスが活発に活動しやすく、1年の中で最も流行します。また、寒くなると人の体もウイルスや細菌の侵入を防ぐ線毛の動きが低下し、感染を起こしやすくなります。

風邪・インフルエンザの予防法を実践して、今年の冬を元気に乗り切りましょう！



### ◆インフルエンザと風邪の違い

	季節性インフルエンザ	風邪
感染力	強い	弱い
症状	重 突然の高熱、関節・筋肉の痛み、頭痛、鼻水、咳、のどの痛みなど	軽 発熱、鼻水、咳、のどの痛みなど
流行期	秋以降～春先	一年中

### ◆インフルエンザはこうして感染します

**飛沫感染**：感染した人の咳・くしゃみ・つばとともに放出されたウイルスを、健康な人が吸い込むことで感染します。

**接触感染**：感染した人がくしゃみや咳を手で抑えた後、その手で触れた物にウイルスが付着することがあります。その付着したウイルスに健康な人が触れ、その手で鼻や目・口に触れると粘膜・結膜を通じて感染します。

◎風邪の場合は、接触感染です。

### ◆風邪・インフルエンザの予防

①外出後は手洗い・うがいをしよう

②咳エチケットを心がけよう

他の人への感染を防ぎます。咳やくしゃみの飛沫は約2m飛ぶと言われています。咳やくしゃみが出ているときはマスクをしましょう。マスクをしていない場合は、他の人から顔をそらし、ティッシュなどで口と鼻を覆い、ティッシュはすぐにごみ箱へ捨てましょう。手で覆ったときはせっけんで手を洗いましょう。

③外出は人ごみを避け、マスクを着用しよう

④加湿器などで室内の湿度を保持しよう

湿度の目安は60%程度です。加湿器がない場合は、水の入ったコップ、濡れタオルを置くことでも湿度が保持できます。気道の乾燥を防ぎ、ウイルスの繁殖を抑える効果があります。

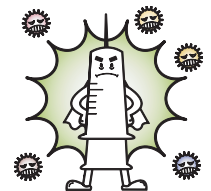
⑤十分な休養、バランスのよい食事を心がけよう

### 【季節性インフルエンザワクチンの予防接種】

接種2週間後から効果を発揮し、約5か月間持続します。発症を抑えるだけでなく、発症した際の重症化を防ぐ効果があります。

市内在住の65歳以上の方で接種を希望される方は、自己負担金1,000円（生活保護受給者の方は無料）で、市内医療機関で受けることができます。

また、60歳以上65歳未満の方でも対象になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。



### ◆インフルエンザかな？疑いのある症状が出たときは…

①感染の拡大を防ぐため、マスクを着用し、他の人との接触を避けましょう。

②次の症状があるときは、あらかじめ電話で診療が可能かどうかを確認してから、すぐに医療機関を受診してください。

▶息が苦しい▶胸の痛みがある▶3日以上熱が続く▶吐き気・下痢が続いている▶反応が鈍い▶顔色が悪い▶症状が長引いて悪化してきた

③高齢の方、妊娠中の方、慢性的な内科の病気などがある方は、なるべく早く医師に相談しましょう。また、かかりつけ医がいる場合には発症時の対応をあらかじめ相談しておきましょう。

◎インフルエンザに限らず、健康に関するご相談がありましたらお気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811FAX2995-1178

### 編集後記

皆さんご存知ですか？所沢市の木は「いちよう」花は「茶の花」鳥は「ひばり」です。そのひばりをイメージした広報キャラクター「ひばりちゃん」が市ホームページに登場！「ひばりぼーと知っトコ！所沢案内」で公共施設や名所をご案内します。ぜひ一度ご覧ください。( )

所沢警察署