

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
1月1日(祝)	福元内科クリニック	内、消	南住吉21-16	2920-1155
	あだち内科クリニック	内・消内・小・呼	緑町3-16-4	2929-0001
	所沢慈光病院	内・循内・糖内	北中1-228	2922-2990
	佐々木記念病院	内・外・消・肛	西所沢1-7-25	2923-1123
1月2日(土)	わかさクリニック	内・整・皮・リハ ・麻・外・胃・肛	若狭4-2468-31	2949-2426
	安松クリニック	内・呼・消	上安松1299-1	2991-6446
	青木耳鼻咽喉科気管食道科医院	耳鼻咽喉・気管食道	東所沢1-10-13	2945-4321
	みかみこどもクリニック	小	南住吉21-12	2997-8080
1月3日(日)	所沢腎クリニック	内・泌	下安松1564-1	2945-6600
	東町眼科	眼	東町12-12 田中ビル1F	2926-7135
1月10日(日)	ひろせクリニック	内・アレ・リウ・小・消・循	緑町2-14-7	2920-2111
	宮川医院	内・呼・消・循・小・皮	松葉町10-11エイトビルF	2992-3200
	矢島整形外科	整・理	くすのき台1-12-10	2995-3863
1月11日(祝)	石塚クリニック	内・胃・外・理	上新井1-4-4	2925-9955
	所沢中央病院	内	北秋津753-2	2994-1265
	航空公園クリニック	精・神・神内・心 内	喜多町5-13/パーク サイドビル2F	2928-6265
1月17日(日)	はらこどもクリニック	小	小手指町2-1379	2926-4333
	豊川医院	内・消・循・リウ・リハ	小手指町3-22-12	2948-1122
	鈴木皮膚科	皮	喜多町17-12	2928-1221
1月24日(日)	星の宮クリニック	内・小・胃・循	星の宮1-3-29	2921-3877
	むくのきクリニック	内・循	くすのき台1-12-10 第三西村ビルB1F	2993-1015
	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
1月31日(日)	横山医院	胃・外・整・肛・理	東所沢和田3-4-24	2944-9360
	関根内科クリニック	内・循	御幸町6-6	2926-0636
	さけみ眼科	眼	狭山ヶ丘1-2994-5	2947-4382
2月7日(日)	はらだクリニック	内・小・呼・消・胃・循・放	東所沢3-9-13	2945-8769
	こぶしクリニック	内・糖内・小	こぶし町1-17-101	2993-5866
	スマイル皮膚科	皮・形成外	西所沢1-12-3さい とうビル4F	2939-1213
	西島消化器・内科クリニック	内・消・胃	東狭山ヶ丘1-27-20	2923-0005

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：1月3日(日)、10日(日)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、2月7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まで

◎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：1月2日(土)、3日(日)、10日(日)、11日(祝)、17日(日)、24日(日)、31日(日)、2月7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

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

☎048-824-4199 (24時間)



朝の目覚めスッキリしていますか？

平成17年度に実施した市民健康実態調査の結果から「朝の目覚めが良い子ども」の割合は、中学2年生では2割以下でした。一方で大人は年齢とともに「朝の目覚めが良い人」が増え、70歳代では8割近いことがわかりました。

また、朝の目覚めが良い人は健康だと感じている人が多く、良い生活習慣を持っていることもわかりました。ぐっすり眠り、スッキリと目覚めることは健康のパロメーターでもあるのです。



◆なぜ睡眠が大切なのか

「寝る子は育つ」ともいわれるように、深い眠りの間には成長ホルモンがたくさん分泌されます。成長ホルモンには、細胞の修復を行ったり、疲労の回復を促したりする働きがあります。大人になると、必要な睡眠時間は自然と減りますが、睡眠中に免疫機能を高めたり、大脳の記憶の整理が行われたりしますので、短時間でも質の良い睡眠をとることが大切です。

睡眠不足が続くと、昼間眠くなる、集中力が低下するなど日中の活動に支障をきたすことがあります。また、病気に対する抵抗力が低下するため、生活習慣病にかかりやすくなります。

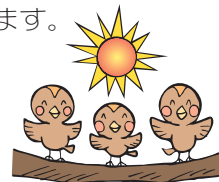
◆睡眠のしくみ

お腹がすくと腹時計がなるように、辺りが暗くなると自然に眠くなるのは、脳の視床下部にある体内時計の働きによるものです。

また、いつもより早く床に就いても、かえって寝つけないことがあります。これは起きてから一定時間たつと、自然に眠くなるという調節機能があるためです。ですから、朝決めた時刻に起きるようにすると、しだいに寝つきもよくなります。

【スッキリ目覚めるためのポイント】

体内時計は24時間より少し長いリズムになっています。そのずれを調節するものに、朝の光のほか食事や運動があります。朝起きたらカーテンを開け朝日を入れましょう。朝食は、エネルギー不足になった脳を目覚めさせるためにも欠かせません。ご飯やパンなどの炭水化物や果物でエネルギーを補給しましょう。また、起床時、布団の中で背伸びをする、足首を回すなどの軽い運動もお勧めです。



【ぐっすり眠るためのポイント】

寝る前に食べると胃が消化を続けるので、眠りの質が低下します。肥満にもつながりますので、夕食は寝る2～3時間前までに終わるようにしましょう。また、夜はカフェインを控えアルコールの飲みすぎにも気をつけましょう。

夜遅くまでインターネットや布団の中で携帯メールをしないですか？テレビやパソコンなどの画面の光は、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑えてしまいます。寝る1～2時間前には電源を切り、部屋の照明も少し落としましょう。

季節に合わせて寝室の室温や湿度を調節する、自分に合う枕を使う、柔らかすぎない布団を選ぶなど心地よい環境づくりも大切です。



なお、昼食後の眠気は生理的な現象です。午後の眠気を上手にやり過ごすとともに、昼寝をする場合は、午後3時までの20～30分以内に行いましょう。

◆悩んでいたなら専門家に相談を

現代は仕事や娯楽のために夜型の生活リズムになり「眠れない」人が増えています。3週間以上も眠れない状態が続いたら、不眠症や睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害、また、うつ病などほかの病気の可能性もあります。早めに専門医にかかりましょう。

眠りは人それぞれ。必要な睡眠時間にも個人差があります。日中に眠気を感じても日常生活に支障が出なければあまりこだわらない方がよいでしょう。

問い合わせ 保健センター☎2991-1811 FAX2995-1178

編集後記

中央中学校の生徒2名が職場体験にやってきました。大きなカメラを手に保育園や児童館で取材を体験！とても熱心に取り組んでいました。それにしても、私がふだん苦戦しているパソコンやカメラの操作を一度の説明で簡単にこなしてしまう二人…「若いっていいな。」



その電話の声、本物ですか？振り込み詐欺被害が増加中！ご注意ください。

所沢警察署