



# 医療だより

## 市民医療センター

戸田市美女木4-20-1

☎ 421-4114 FAX 421-4218

国際興業バス 西川口～北戸田線

●「市民医療センター」下車

tocoバス(美笹循環)

●「市民医療センター」下車



### 診療科目

● 内科、小児科、消化器内科、神経内科、呼吸器内科、整形外科、耳鼻咽喉科  
診療科目によっては、診療日が決まっている場合があります

### 受付時間

- 月曜日 午前8時30分～11時30分、午後2時～5時
- 火～金曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～5時
- 土曜日 午前8時30分～11時30分、午後1時30分～4時
- 予防接種：月・水・金曜日(要予約)

## 休日・平日夜間の診療機関(急患)

かかりつけ医を持ち、早めの受診を心掛けましょう

※休日・平日夜間の診療機関は、診療時間内に受付を済ませてください

新型コロナウイルスの影響がある中、インフルエンザの季節を迎えるにあたり、急患(夜間休日)診療所の運用を次のとおりとします。

- ・ 現行通り、当面の間は蕨のみで開所します
- ・ インフルエンザ迅速検査は原則行いません

【内科・小児科】※詳しくは蕨市医師会ホームページをご覧ください

### 戸田休日・平日夜間急患診療所

● 蕨市医師会館となり

1月は開所しません。

### 蕨休日・平日夜間急患診療所

● 蕨市福祉・児童センター内 ☎ 431-2611

休日診療日 1/1、2、3、10、11、17、24、31、2/7、11、14

休日診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

平日夜間診療月 1月・2月

毎週月～金曜日の平日夜間診療時間

午後7時30分～10時30分 ※休日を除く

【小児科】※平日夜間診療時間のあと

毎週月～金曜日の平日夜間診療時間 午後10時30分～翌朝7時

※受診される場合は、必ず事前に各医療機関に電話でお問い合わせください

月・水・木・金曜日 ● 戸田中央総合病院(戸田市本町1-19-3 ☎ 442-1111)

火曜日 ● 済生会川口総合病院(川口市西川口5-11-5 ☎ 253-1551)



【産婦人科】診療時間 午前9時～正午、午後1時～5時

※当番医は変更になる場合もあります。受診前に必ず電話でお問い合わせください。受診は急患のみです

1月1日(祝・金)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
1月2日(土)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
1月3日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
1月10日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
1月11日(祝・月)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
1月17日(日)	飯田クリニック ☎ 441-2730 蕨市南町2-14-8
1月24日(日)	西村レディースクリニック ☎ 447-5311 戸田市本町3-15-21
1月31日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎ 434-4809 戸市新曾2200-2 ロイヤルメドウ北戸田2F
2月7日(日)	岩沢レディースクリニック ☎ 445-4103 戸田市本町4-17-28 WINビル301号
2月11日(祝・木)	桜公園クリニック ☎ 446-3950 戸市新曾南3-12-18
2月14日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18

## 救急電話相談

#7119 ☎ 048-824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS、都県境の地域でご利用の場合)

24時間相談対応 年中無休

年齢を問わず、急な病気(発熱、下痢、嘔吐など)やけがの、家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性について、看護師が電話で相談に応じます。判断に迷ったときは気軽にご連絡ください。

※AI救急相談も行っています。右のQRコードから、スマートフォンやパソコンでご利用ください。この電話相談およびAI救急相談は助言を行うもので、診断や治療を行うものではありません

問い合わせ 県医療整備課 ☎ 048-830-3559



### 県精神科救急情報センター

☎ 048-723-8699 (ハローキューキュー)

夜間・休日に、精神疾患を有する方や、その家族などからの緊急的な精神科医療相談を、電話で受け付けています(県在住者が対象)。

※非通知設定の電話はつながりません

受付時間 月～金曜日：午後5時～翌朝8時30分、

土・日曜日、祝日：午前8時30分～翌朝8時30分

問い合わせ 県立精神保健福祉センター ☎ 048-723-3333

## 笑いのチカラ～つくり笑いでも元気になる～

「笑いヨガ」という健康体操をご存じでしょうか。ざっくり説明すると、ヨガの呼吸法と、声を出して笑う動作を体操と組み合わせた、インド発祥の健康法です。

特におかしいこともないのに笑うと聞くと、少し抵抗がある方もいるかもしれませんが、そもそも「笑うこと」には理由を問わず、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやドーパミン、エンドルフィンなどを分泌して気持ちを楽にしたり、免疫力や活力をアップしたり、血圧や血糖値を安定させる効果があるといわれています。

口角を上げ、笑った表情をつくっているだけでも、脳は笑ったと認識し、本当に笑ったときと同じ作用が生まれるそうです。不思議だけれど素敵な「笑いの力」ですね。

心からの笑いが一番ですが、もし「最近あまり笑っていないな」と感じたら、思いきり「つくり笑い」をしてみてもいいかもしれません。「笑う門には福来たる」で、明るい1年を過ごしましょう。

問い合わせ 市民医療センター ☎ 421-4114