

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 西川口ー北戸田線

●「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、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】 ※詳しくは蕨戸田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

●蕨戸田市医師会館となり

5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 5/2、3、4、5、9、16、23、30
6/6、13

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 5月・6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

5月2日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
5月3日(祝・月)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
5月4日(祝・火)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
5月5日(祝・水)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
5月9日(日)	西村レディースクリニック ☎ 447-5311 戸田市本町3-15-21
5月16日(日)	戸田中央産院 ☎ 444-1181 戸田市上戸田2-26-3
5月23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
5月30日(日)	桜公園クリニック ☎ 446-3950 戸田市新曽南3-12-18
6月6日(日)	蕨市立病院 ☎ 432-2277 蕨市北町2-12-18
6月13日(日)	白石はなもレディースクリニック ☎ 434-4809 戸田市新曽2200-2 ロイヤルメドウ北戸田2F

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

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、スマートフォンなどでご利用ください。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、精神疾患を持つ方や、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

コラム

「サルコペニア」や「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか?

最近、「サルコペニア」「フレイル」といった言葉を耳にしたことがある方もいるかと思いますが、その違いについては曖昧ではないでしょうか。

サルコペニアは「加齢や生活習慣などによって、筋肉量が減少する」状態のことです。例えばペットボトルの蓋が開けづらくなった、歩いているときにつまずきやすくなった、といったことに心当たりはないでしょうか。

一方、フレイルは「加齢により健康障害を起こしやすくなった」状態のことで、身体能力だけでなく、判断能力の低下や疲労感、倦怠感など精神面での衰弱も含まれます。フレイルの方が、より概念的に広い意味合いを持っているといえるでしょう。

これらの予防法はいずれも「栄養(食事)と運動」です。肉や魚、大豆、牛乳などのたんぱく質を摂取すること、ウォーキングなどの有酸素運動とスクワットなどの負荷をかけた運動を組み合わせることで筋力を付けることが大切です。楽しんで継続できる方法を見つけて、健康寿命を延ばしましょう。

問い合わせ 市民医療センター ☎ 421-4114